我知道你在想什么
八卦心理学

History of Psycology

安晓良 / 著



星座决定性格？血型决定性格？
做梦是怎么回事儿？人性是什么？

清華大學出版社

我知道你在想什么：八卦心理学

安晓良 | 著

清华大学出版社
北 京

图书在版编目（CIP）数据

我知道你在想什么：八卦心理学/安晓良著. —北京：清华大学出版社，2017
ISBN 978-7-302-47374-9

Ⅰ. ①我…　Ⅱ. ①安…　Ⅲ. ①心理学—通俗读物　Ⅳ. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 108797 号

责任编辑：胡洪涛
封面设计：中文天地
责任校对：王淑云
责任印制：沈　露

出版发行：清华大学出版社
网　　址：http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地　　址：北京清华大学学研大厦 A 座　邮　　编：100084
社 总 机：010-62770175　邮　　购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者：三河市中晟雅豪印务有限公司
经　　销：全国新华书店
开　　本：145mm×210mm　印　张：8.5　字　　数：212 千字
版　　次：2017 年 6 月第 1 版　印　　次：2017 年 6 月第 1 次印刷
定　　价：39.00 元

产品编号：073140-01

序

在众多学科之中，要说被大众误解得最多的，恐怕就要算心理学了。现代物理的一些高深概念——诸如量子、引力波、希格斯玻色子之类——自然也很难被大众真正理解，但普通人最多只是感到“不明觉厉”而已，很少见到纯粹的“伪物理学”名词在公众中广泛流行。而心理学则不同，在今天，广大群众最“耳熟能详，喜闻乐见”的那些心理学概念，几乎都是纯粹的“伪心理学”。换句话说，都是主流心理学界从未接受或者认同过的东西。诸如“九型人格”“情商”“色彩心理学”“血型性格”等，多半都是某个“民间心理学家”发明，且最近才流行起来的“学说”。当然，也有源流更为古老的占星、看相之类，但总而言之，大众所理解的“心理学”基本上都是主流心理学界视为歪门邪道的事物，这似乎是一个不争的事实。

从大众传播的角度来说，这显然是一个值得研究的现象。其实不难发现，伪心理学概念之所以大行其道，很大程度上是因为普通人对“真正的心理学”毫无了解。在中国，除了弗洛伊德比较有名之外，那些“正儿八经”的心理学家，如斯金纳、皮亚杰、荣格等，对路人而言基本上是完全陌生的存在，他们的学说和事迹更是无人知晓。如果把大众传播比作一个市场，以迷因（meme）而论，正统的心理学在市场竞争中几乎完败于“伪心理学”，这确实有些尴尬。

如何改变这一现状？在我看来，恐怕首先要改变的就是该领域

的科普方式。准确地说，心理学需要更专业的“营销”，而科普作品应该成为它的“广告”，而不是“技术说明书”。

为什么这么说？因为很多人，包括一些科普作家，对“科普”都有一种误解。在他们的眼里，科普就相当于一种“技术说明书”，只要“通俗易懂”地把一门学科描述一遍，保证资料齐备，内容正确无误，就算是成功的科普了，它起到的是一种“教育参考”的功能。比如很多人都会推荐《心理学与生活》（一本大学入门教材）作为心理学的“科普读物”，大概就是这种心态。

这样的图书在市场上并不缺乏，但对心理学的推广并没有起到太大的作用。道理显而易见：从来没有哪种产品说明书——哪怕是再精美准确的说明书——能够帮助商品在市场上扩大份额。如果主流心理学想要和星座血型之类迷因在传播领域竞争，我们更需要的是“广告”式的科普作品。

什么是广告？广告的目的并不在于向你普及某个产品的具体性能乃至各种技术参数，广告最主要的目的，是让你觉得“好看”，从而记住这个产品。因此，从根本上说，广告的功能并不是教育观众，而是娱乐观众，激发他们对某种东西的兴趣。我始终认为，“科普”和“教材”的不同，本质上就是“广告”和“说明书”的不同。而一名“真正的”科普作家，他对自己的定位应该类似于广告策划，而不是技术工程师。也就是说，他始终应该把作品写得“好看”放在第一位，而不是其他。

遗憾的是，如今市面上大部分的科普作品（不局限于心理学领域）都是用“说明书思维”写成的，而“广告思维”的作品则极其少见。从这个意义上讲，安迪斯晨风的这本《我知道你在想什么：八卦心理学》显然有着十分积极的意义。它不仅仅单纯地追求“为科普而科普”，在字里行间，我们可以随时见到作者为了提高作品的可读性而做出的努力。即使看完之后，你很快就把其中的技术细

节全都忘光了，也不会觉得是浪费时间，因为至少你还记得：自己读了一个好故事，一个关于心理学的好故事。

所以，不管怎么样，至少让我们抱着轻松的心态来读一读这本书。它当然未必完美，但我认为这是一个正确的方向。如果有朝一日，主流心理学在大众中恢复了一定的影响力，那也一定是因为这样的作品越来越多的缘故。在各种伪心理概念疲劳轰炸的今天，这就算是为"正统"心理学打的一个广告吧。

曹天元

《上帝掷骰子吗：量子物理史话》作者

前　　言

最近几年，心理学似乎火了。

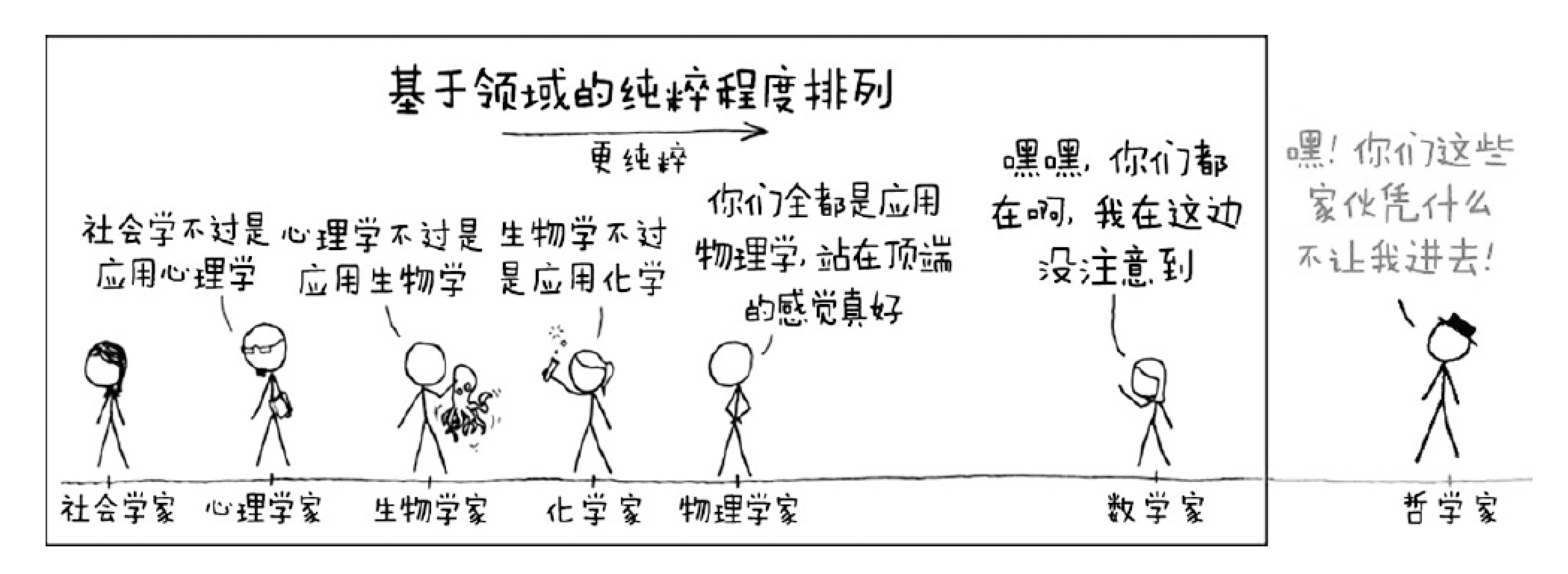
当我们走进一家书店里，一般都会看到门口位置上摆着一大堆名为“×× 心理学”的书籍，但是打开一本一看，却总会发现又在挂着心理学的名头贩卖“心灵鸡汤”；打开我们的微信朋友圈，可以看到满坑满谷以“每天学点心理学”名义卖弄星座玄学的公众号；再打开微博，每天也都能看到很多人在谈论和抑郁症有关的话题，但是能够说清楚抑郁症到底是什么、应该如何治疗的却百中无一。

前段时间，笔者还曾读到一本在网络上名气很大的悬疑小说。书里一位据说专业能力很“厉害”的女心理学专家侃侃而谈地分析道：“我明白你们俩为什么明明相爱却斗来斗去，因为你们都是天蝎座！”看到这里，笔者在笑到喷饭之余也不禁想问：在大家的心里，心理学到底是什么？

我们都知道，科学可以大略分为自然科学和社会科学。关于各种自然科学之间的关系，网上有一段很精辟也很有争议的论述：“生物学的终点是化学，化学的终点是物理学，物理学的终点是数学。”其实何止是生物学和化学，天文学、地质学、电学、光学乃至全部的其他自然科学到最后都可以归结为一个可以用数学来表述的物理学问题，这应当是毫无疑问的。

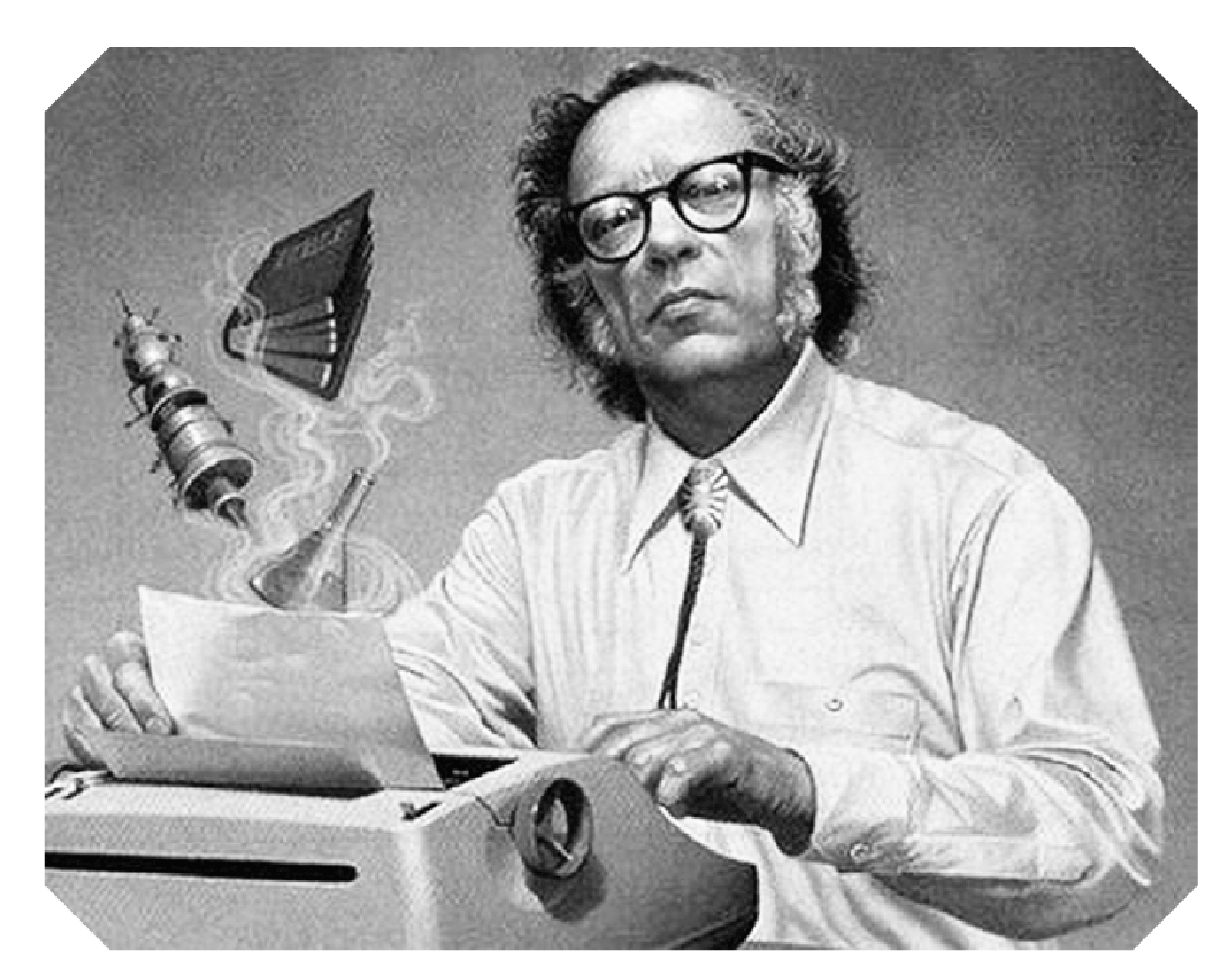
那么社会科学中有没有类似物理学这样的“终极科学”呢？有，就是哲学，古往今来都把研究这种“终极社会科学”的人称为

“哲学家”。但是在笔者看来，相比之下，还是我们这本书要聊的心理学更适合。或者说，心理学实际上就是把哲学用自然科学的研究方法重新诠释了出来。



其实很容易理解，因为社会是由一个个的人组成，社会科学研究人与人的关系时，无论如何也无法忽略在人们交往过程中“心灵”起到的作用。社会科学有两大根基，一曰政治学，一曰经济学。就政治学而言，无论是国家的活动和其组成形式，还是各种政治实体和人民之间的博弈关系，都离不开对人们心理的掌控与把握；就经济学而言，无论是对价值规律如何优化配置的探索还是对人类经济活动的追踪研究，在进行之初都必须预设一种特定的心理学框架。

甚至就连远远看去只是在故纸堆中寻章摘句的历史学，本质上也是对已经成为对过去人类社会的重新发现，以及对他们当时心理过程的挖掘与探寻。在美国科幻大师艾萨克·阿西莫夫（Isaac Asimov）的传世之作《基地》系列中，他提出了一门贯穿始终的新学科：“心理史学”。其核心理论就是从人类的心理研究中探寻人类社会发展和进化的规律，并把这些规律整合成数学模型，进而预测整个人类的命运。也就是说，我们对历史的研究，实际上就是对过去那些人类心理过程的重构。透露一个小秘密，其实笔者对心理学产生兴趣，最初就是受到了阿西莫夫那本著作的影响。



美国伟大的科普作家阿西莫夫

用同样的方式我们还可以继续审视教育学、法学、语言学、管理学、新闻学、广告学……，凡是与人类活动有关系的学科，无一不基于对人类心理的研究和把握。

这样看来，心理学可以说是一门囊括了人类社会方方面面的科学，理应在全社会拥有极高的普及度，心理学家们理应受到全社会的顶礼膜拜，被高高地供起来“吃冷猪肉”。但事实却并非如此，以笔者接触的人群来说，除了弗洛伊德因为某些学术之外的原因还有一些知名度之外，那些曾经做出开创性贡献的心理学大师无论是斯金纳、皮亚杰还是约翰·华生、荣格、马斯洛，在大众眼里也只是一个个活在冷门书中的极为陌生的名字。至于行为主义、精神分析、构造主义这些佶屈聱牙的名词，更是活在远离大众视野的异次元世界里。

似乎人人都喜欢心理学、人人都能谈上几句心理学，但是很少有人知道什么是“真正的”心理学。

那么心理学到底是什么呢？我们可以说它是一门基于社会观察

和实验验证，并经历了好几代心理学家理论总结的科学；是一门和我们日常生活息息相关但又不能仅凭生活常识观其全貌的科学；是一门既有着科学理论的严谨性又可以用来指导实际心理咨询操作的科学。

与其说心理学是什么，不如来说说心理学不是什么。

心理学不是相面术和颅骨学，学了心理学之后并不能让你仅仅看一眼就可以判断出你的上司是什么性格、容易不容易相处；心理学也不是成功学，它没办法让你学过之后就永远保持一个健康上进的心态去面对人生；心理学更不是玄学，无论是血型、属相还是星座，都无法用来推测一个人的性格；心理学不是催眠术，没办法让你用来撩到喜欢的妹子或者汉子……

和很多读者想象中不同，学习心理学甚至很可能对你的抑郁症、强迫症、拖延症没什么作用，更无法用来治疗精神病和神经症患者，因为那是精神科医生的工作。心理学实际上只是我们人类真正认识自己和他人的一个工具，是打开心灵之门的钥匙，它既不优雅也不高贵，更缺少让人沉迷的神秘感。

然而心理学在科学大家族中又是独一无二的。早在 2000 多年前，古希腊哲学家苏格拉底、柏拉图和亚里士多德以及医学家希波克拉底等人就已经开始试图探寻关于心理学的奥秘；中国春秋战国时代的孟子和荀子也曾经探讨过人性的善与恶。然而心理学真正成为现代意义上的科学，却是 19 世纪末的事。从 1879 年，德国人 W. 冯特建立世界上第一座心理学实验室距今不过 100 多年。如果只从诞生出现代心理学的“人本主义革命”算起，甚至才刚刚到 60 年历史。

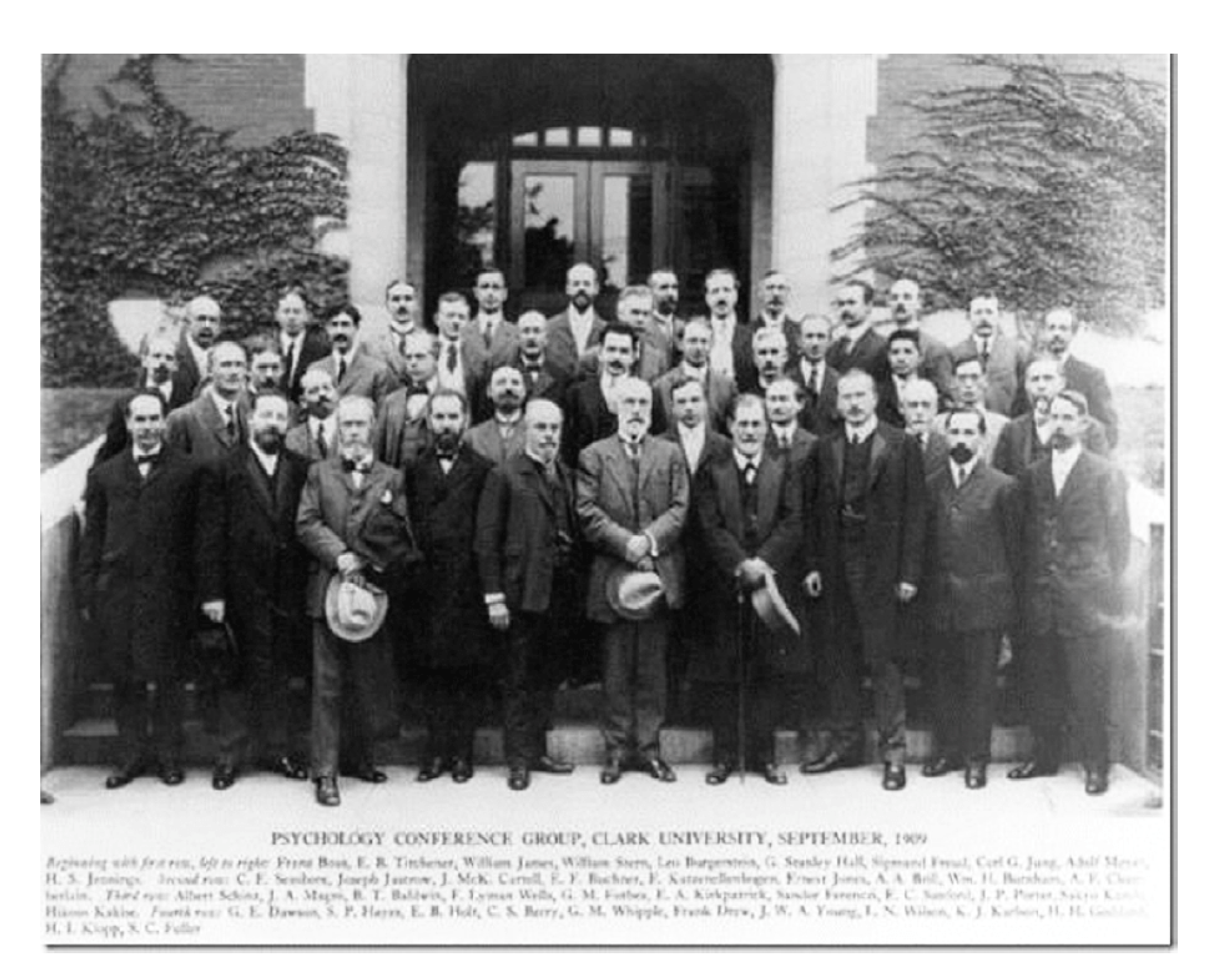
就如同德国心理学家赫尔曼 • 艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）[①]

① 艾宾浩斯是心理学早期代表人物之一，他在记忆研究领域有很大的功绩，发现了著名的“遗忘曲线”。

所说：“心理学有一个长久的过去，却只有一个短暂的历史。”

为什么会出现如此大的反差呢？原因很多，讲起来能再写一本书。不过笔者认为，最大的原因在于心理学研究的对象与生物学、化学、物理学这些自然科学不同。人类的心理活动是隐藏在大脑中的，直到现在也无法直接观测到心理活动如何产生和变化。我们知道，现代科学最主要的研究方式就是观察与实验，面对无法直接观测的对象，研究者们只能想出一些迂回的办法来解决。

构造心理学家假装那些复杂的心理学活动不存在，只选取那些最正常最无辜的被试者来研究，被戏称为“大学二年级学生的心理学”；行为主义学派在最开始的时候干脆放弃研究人的心理而只注意人的行为；精神分析学派根据自己的临床经验和个别案例，推断出了一些人类大脑的作用机理，并直接用于临床治疗；人本主义心理学家试图用积极的办法唤醒人头脑中的“正能量”；而认知心理学则干脆把人脑当成一部电子计算机……



1909年精神分析学派创立者弗洛伊德访问美国时和美国心理学界的合影

心理学家们如同八仙过海，仿佛每个人都有自己的独门绝艺。然而直到今天，我们对“如何直接观测人类的心理活动”这个心理学上最重要的问题依然一筹莫展。于是心理学中的派系争端也直到现在仍然无法调和——尽管其中一些理论在现实中早已不再使用或者被证伪了，但我们依然要了解它，万一它们才是对的呢？心理学和其他自然科学的最重要区别也在这里：心理学至今仍然没有一个居于统治地位、被认为完全正确的核心理论成果。现在的心理学学术体系，更像是各个学派拼凑起来的百衲衣。

所以我们读那些心理学的历史书时，很难获得眼前豁然开朗的感觉，而是像登山一样总是遇到岔路口。经常会有两种针锋相对的观点，我们无法判断这两种观点孰是孰非，只能暗暗记在心里，留待以后分辨。心理学的历史更像是小孩子们玩的拼图游戏，每一种在历史上留下名字的心理学理论都是拼图中的一块，把它们全部拼在一起才能看到隐藏在迷雾中的真相，才能获得心理学的全貌。

接下来，笔者就要带着大家去见识一下这个拼图游戏，沿着上溯时间的顺序把心理学史上的那些人和那些事一一讲给大家听。你准备好了吗？



目　录

第一章　洪荒巨擘——心理学的上古时代 \\ **001**

第一节　我是谁 \\ 002

第二节　灵魂的重量 \\ 007

顿悟瞬间：梦的真相 \\ 016

第三节　神奇的四种体液 \\ 024

顿悟瞬间：血型能够决定性格? \\ 030

第四节　从古罗马到文艺复兴，心理学的大停滞 \\ 037

第二章　新芽初生——早期心理学的大乱斗 \\ **043**

第一节　我思，故我在 \\ 044

顿悟瞬间：摸摸你的头，说出你的性格 \\ 049

第二节　冯特，心理学之父 \\ 058

第三节　铁钦纳的神逻辑 \\ 064

第四节　机能主义，一锅大杂烩 \\ 073

第三章　剑走偏锋——行为主义心理学的狗血往事　\\ 079

第一节　“虐狗狂魔”巴甫洛夫　\\ 080

第二节　桑代克的悲喜人生　\\ 087

第三节　一个有个性的华生　\\ 092

顿悟瞬间：是大师，也是渣男　\\ 098

第四节　斯金纳和他的小白鼠　\\ 103

第五节　在社会中学习　\\ 112

第四章　天翻地覆——弗洛伊德和他的精神分析帝国　\\ 119

第一节　梦的解析　\\ 120

第二节　食色，性也　\\ 128

顿悟瞬间：你想杀死自己的父亲吗?　\\ 135

第三节　弑父之子　\\ 142

第四节　飞蛾扑火　\\ 149

第五节　华山论剑　\\ 156

第五章　变革年代——现代心理学的两大流派　\\ 161

第一节　天命之子　\\ 162

第二节　你的内心到底渴求什么?　\\ 168

第三节　一代宗师　\\ 175

第四节　黑客帝国　\\ 184

顿悟瞬间：人工智能　\\ 194

第六章　百花齐放——心理学的分支 \\ 201
第一节　我们的童年 \\ 202
顿悟瞬间：人之初 \\ 212
第二节　乌合之众——社会心理学的历史 \\ 219
第三节　你病了吗? \\ 226
第四节　心理测量者 \\ 236
第五节　心理咨询 \\ 242

参考文献 \\ 250

后　　记 \\ 251



第一章 洪荒巨擘

——心理学的上古时代



我 是 谁

题记：人类是一种使思想开花结果的植物，犹如玫瑰树上绽放玫瑰、苹果树上结满苹果。

——安托·法勃尔·多里维

心理学到底起源于什么时候？这是一个让人十分难以回答的问题。因为心理学所研究的对象是我们人类自身。不像天文学需要借助望远镜，也不像生物学要用显微镜观察细胞。任何一个人，不需要借助于任何科学器械，也不需要他人的协助，就可以对躲在精神深处的自己进行一番窥探了。所以，我们可以把心理学的历史拉得无限长。

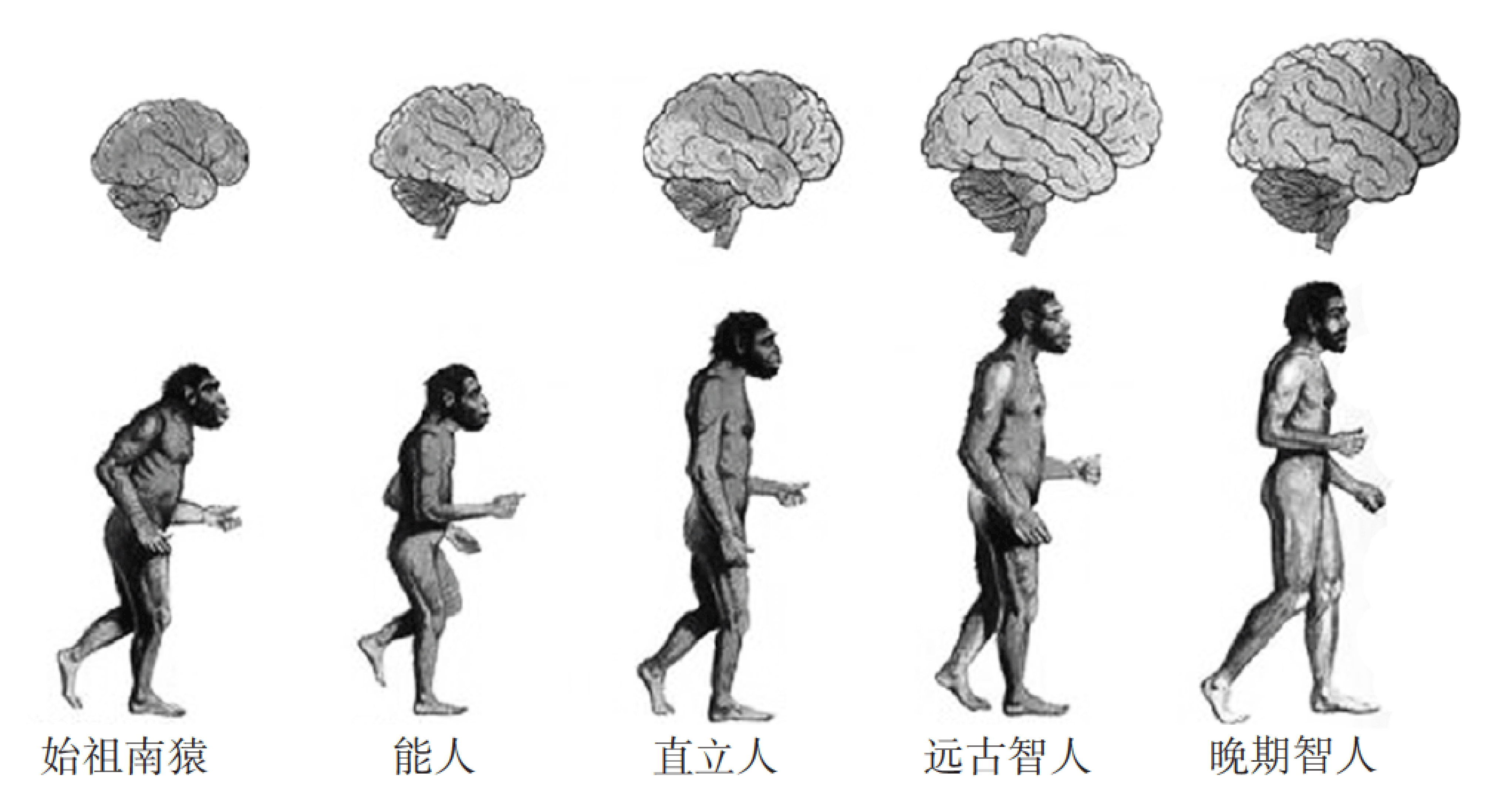
人类诞生至今已有200多万年之久，尽管其中绝大多数时间都处在黑暗蒙昧的旧石器时代，但是，在那早已被黄沙掩埋，只留下少许化石的历史时空中，真的没有一个“人”在夜深人静之时，思考一下人生和哲学吗？

好吧，我们把视角稍微拉近一些，拉到一万年以前的冰河时代。那时在世界各个角落里分散成若干个零星小群落的人类，他们刚刚学会用摩擦树枝的办法生火，还在使用沉重而粗陋的磨制石块和削尖的树枝作为工具捕杀猎物，身上披着树叶、羽毛或者兽皮制成的简陋衣物。

智慧的火花在大地上开始蔓延并即将燎原，这些被后世的我们

称作“智人”的祖先们，在迈入文明时代之前的生活却依然困顿不堪。此时陆地上的大型动物如猛犸象、剑齿虎等尚未绝迹，寒冷导致猎物极为少见且难以捕捉，祖先们依靠着女性采集到的野生植物果实和块根以及偶尔寻获的动物残尸勉强果腹。

然而，此时人类的脑容量和现代人已经几乎完全一致了，甚至为了抵御寒冷，当时的人类体型上比现代人还要高大一些，脑容量可能也会成比例增长。当一个一万年前的史前人类——我们不妨就叫他“智人”好了——在结束了一天的严酷生活，终于获得了继续存活下去的宝贵机会后，躲在自家幽深晦暗的洞穴中辗转反侧时，在他那相对于自身生活环境已经显得过分发达的大脑中，除了思考明天要如何继续存活下去之外，是否也会想一些似乎不是那么紧要的问题呢？



远古人类的大脑进化图示

比如说：**我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？**

这三个充满哲学感的终极问题，在今天被统称为“保安三问”，因为如果你到一个比较陌生的小区去，门口的保安拦住你以后也会问这三个问题：

你干啥的？你哪个单位的啊？你找谁啊？

好吧，不开玩笑了，实际上这三个问题确实属于哲学范畴，但是在我们心理学家看来，它们同样是三个关于心理学的问题。

“我是谁”考问的是自己对自己本身的认同。德国哲学家莱布尼茨有句名言：“世界上不存在两片相同的树叶”，同样，我们每个人也都是独一无二的。即使是外貌几乎完全一致的同卵双胞胎，在精神世界里仍然完全不同。那么我们又是依靠什么来分辨出别人与自己的呢？

当然要靠自己在长期生活过程中累积和发展出来的独特的思维方式、处事风格以及精神面貌。在心理学上，我们把一个人区别于其他人的特点和表现称为“人格”。这里的人格跟我们通常所说的“高尚人格”“人格魅力”并不一样，它并不专指那些崇高而伟大的人格，也包括一般的人格、坏的人格，甚至还有有障碍的人格。

一个人的外貌可以通过整容和化妆变得和以前完全不同，但除非是遭到了重大的改变和扭曲，他的人格始终是稳定不变的。

从精神分析学派心理学家的角度看，“我”这个义项涵盖了“本我”“自我”与“超我”，那么到底是心中潜藏的那个暴虐残忍随心所欲的“坏小孩”是自己，还是那个在法律、道德与传统约束下，事事循规蹈矩的“好小孩”才是自己？

就像10年前热播的武侠情景喜剧《武林外传》中，吕秀才忽悠一代杀手姬无命时所说的那句话：“你是谁，姬无命吗？不！这只是个名字，一个代号，你可以叫姬无命，我也可以叫姬无命，他们也都可以，把这个代号拿掉之后呢，你又是谁？”

“我从哪里来”考问的是自己的记忆。所谓“记忆”绝不仅仅是人的意识中对过去所经历的事物留下的印记，记忆是一个储存的过程，更是一个不断被使用的过程。在我们生命中的每一个时刻里，都会有意或者无意间泛起无数的记忆，这些被泛起的旧记忆和这个

时刻里的新记忆互相掺杂在一起，就像传说中的“斐波纳契汤”[①]一样循环往复永无止境，慢慢变成了意识中最牢固最厚实的部分，甚至可以说它才是意识本身。

我们对事物的认同和现实生活中的一举一动、一言一行，我们的思维方式和行事风格，其实都以记忆为基础，也可以说，没有了记忆，我们将不再是自己。十多年前某次高考的语文作文题目叫《假如记忆可以移植》，那么我们假设一下，如果你是被移植了别人 100% 记忆的人，你所认同的自己是自己现在这具躯壳还是被移植那段记忆的那个人呢？我想一定会是后者吧。

英国哲学家柏兰特·罗素（Bertrand Russell）有一个很著名的思维实验，有人告诉你你其实根本没有像自己记忆中那样存活 20 多年，而是一个全知全能的上帝在 5 分钟之前创造出来的，甚至连你关于自己本身来历的那些记忆也是上帝在 5 分钟前录制好灌注到你头脑中的，至于你的身份证、学位证、结婚证和孩提时被人在脸上抓的一道伤疤，当然也是上帝在 5 分钟之前制作成功的。那么你如何证明自己就是自己，不是上帝的造物呢？

你是不是没办法证明？所以现在你还相信自己从哪里来吗？

至于“我要到哪里去”，更像是精神分析心理学或者人本主义心理学关心的问题。是什么驱使着你把自己的时间和生命挥洒在自己并不热爱的工作上？是什么驱使着你去和自己的太太结婚？又是什么驱使着你来读摆在你面前的这本书？这一切的一切，源头在哪里？

如果你去问精神分析学派的大师弗洛伊德，他一定会告诉你这一切都是因为你想满足自己在两三岁时没有被满足的、关于性的欲望；如果你去问他的学生荣格，他虽然不会跟你谈性欲，但是一定

① 斐波纳契数列是这样一个数列：后一个数总是等于前两个数的和。所以，有人就把自己学校食堂的汤戏称为“斐波纳契汤”，意思是它是把前天剩下的汤和昨天剩下的汤掺在一起，组成今天的汤。

会告诉你，这一切的来源都是你的祖先在小时候就赋予给你的性格，也叫“集体无意识”；如果你去问人本主义心理学大师的马斯洛，他一定会告诉你这是为了满足你头脑中一级又一级的心理需求比如生理的需求、安全的需求、社交的需求、尊重的需求和自我实现的需求……至于行为主义的心理学大师华生，他一定会告诉你，谈论头脑中的驱动力毫无意义，还不如问问是不是有人在后面拿着小鞭子逼你……

虽然心理学大师们对你的问题回答得全不相同，但他们绝大多数在一点上是一致的：人类的每一个行为，都有其心理动机，而心理学要做的，就是找出这个动机。

一万年前到底有没有一个智人思考过这三个心理学问题并不重要，因为我们可以想见，一旦人类社会开始迈入文明时代，总会有一两个大脑过于发达的个体开始思考这三个问题。我们现在也可以骄傲地认为心理学伴随着人类整个文明史。



灵魂的重量

题记：当美的灵魂与美的外表和谐地融为一体，人们就会看到，这是世上最完善的美。

——柏拉图

笔者是到了10岁左右才开始思考“我是谁”这个问题的。我在思考这个问题的时候，正在思考的这个“我”似乎是离开身体的，用一种看小说或者电视剧一样的“上帝视角”来打量着自己，如果想的时间稍微久一点，自己就有可能会陷入一种恍惚的状态——突然不知道自己是谁。这样的情况一直持续到了笔者大学时代结束，或许是已经长大成人，也或许是后来俗事缠身，就再也不会用“上帝视角”来打量自己了。

笔者显然不会是历史上第一个让另一个“自己”飘到空中打量自己的人，因为我们的先辈们早就给这另一个“自己”取好了名字：灵魂。

古代先辈们认为在我们的身体里寄居着一种奇妙的东西，它没有颜色和形状，看不见也摸不到。它的喜怒哀乐就是我们的喜怒哀乐，它的思考就是我们的思考，它的记忆就是我们的记忆，它下的决定就是我们的决定。即使我们死了，它也依然会继续存在，直至重新找到新的身体，继续像寄居蟹住在贝壳里面一样，在另一个身体里继续生存。

这种奇妙的东西就是灵魂。“灵魂”是一个和“肉体”相对应的词，在古代先辈们看来，肉体只是一具皮囊，灵魂才是真实的自己。

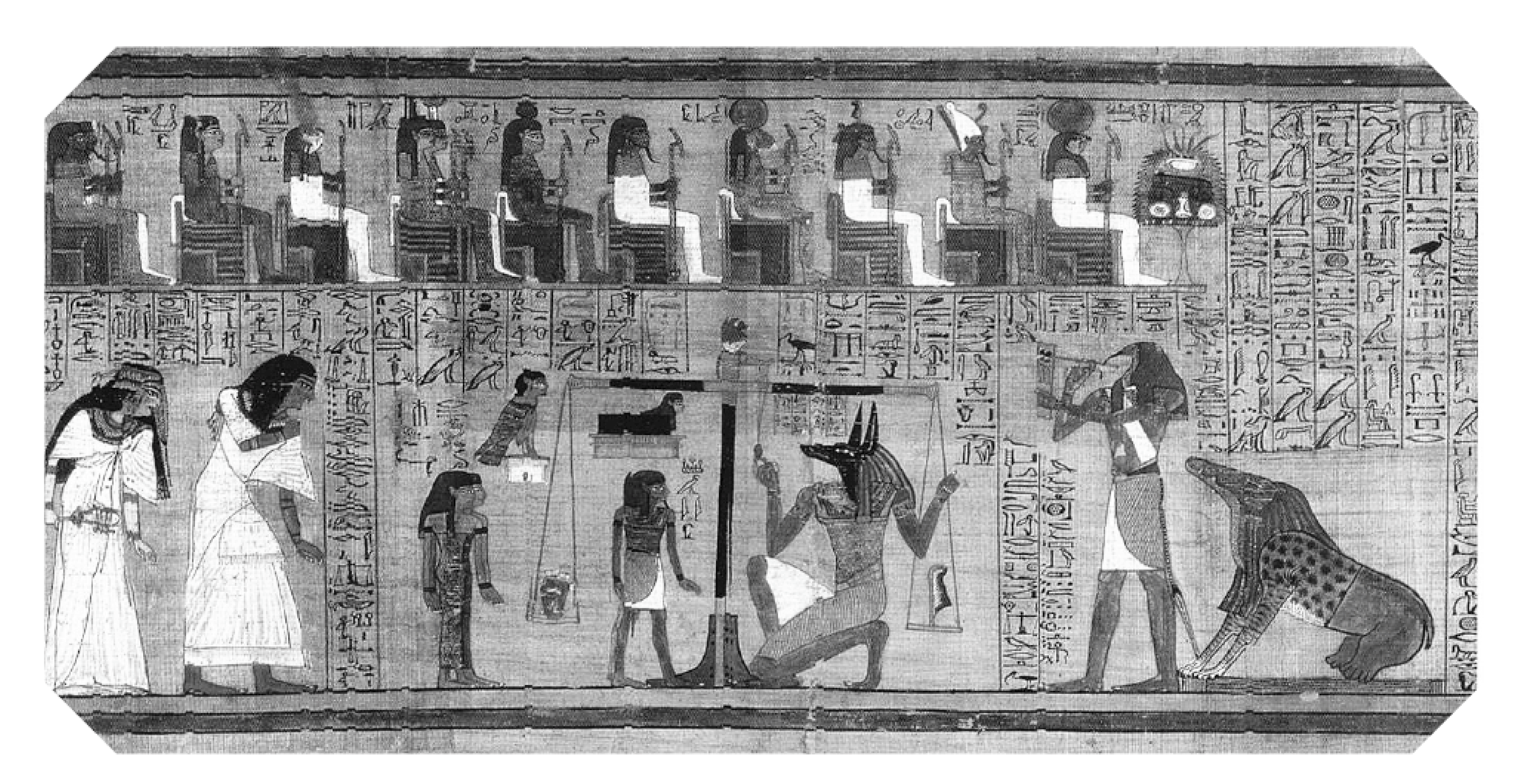
在距今 6000 多年前，古埃及人就已经发展出了辉煌灿烂的文明，那也是世界上最为古老的文明之一。古埃及人的直觉和我们并无二致，他们认为人的身体只是灵魂居住的容器，每天晚上睡觉以后灵魂就会离开身体四处闲逛并经历一些神奇的事情——就像笔者上大学时，寝室里那些翻墙出去通宵在网吧打游戏的同学们一样——到第二天早晨再回到身体里。

基于几乎完全相同的原因，古埃及人认为当人死去以后，灵魂只是暂时离开身体，终有一天，灵魂还会回到身体里，就像做了一场十分漫长的梦。当梦醒来时，自己就会复活。于是对古埃及人来说，死去之后最重要的事情就是保护好自己的尸体，以便让灵魂回归时不至于无家可归。因此，古埃及人尤其是那些法老（即国王），十分热衷于把尸体掏空之后填满防腐香料，涂满树胶，再用裹尸布包裹起来，装殓入石棺之中，再放进巨大的金字塔里，以等待未来的复活。法老们复活的梦想当然只是镜花水月，但是他们驱使民众建造的金字塔，作为这个古老文明的见证至今仍在埃及的大地上高高耸立着。

古埃及人还把可以令死者复活的咒语和对神灵的赞美写在莎草纸上，藏在幽冥之神俄赛利斯雕像足底的暗格内，然后再放置于墓穴之中。古埃及人相信，通过这些符号写就的“亡灵书”可以帮助死者顺利到达来生世界。正是凭借考古学家和历史学家们对这些“亡灵书”的研究，我们才得以一窥那个数千年前的神秘世界。

和古埃及人相似，生活在 4000~5000 年前的古代印度人和古代巴比伦人也都相信人死之后灵魂不灭，人死之后有可能成为神灵四时享祭，有可能随风飘散在世间，也有可能历经轮回再次重返人间。古中国的情形也差不太多，在出土的甲骨文中，记载了商代先

民们对先祖的崇拜和隆重祭祀，他们相信先祖的灵魂化为“鬼”后，仍在关心着大地上的一切，为了取悦先祖，不惜以人作为祭祀的“牺牲”。



古埃及亡灵书中的神秘世界

这里说句题外话，中国人至少在春秋战国时代之前，并不把“鬼”当成是害人的东西，而是与“神”并列，作为“祖神”来崇敬和祭拜。在墨家创始人墨子的作品《明鬼》中就明确说“今若使天下之人，偕若信鬼神之能赏贤而罚暴也，则夫天下岂乱哉！”——他认为只要天下所有的人都能相信祖先和神灵的威力足以奖赏贤能的人，惩罚昏暴的人，那么天下早就不会乱了。比墨子稍早的儒家创始人孔子则说：“敬鬼神而远之”——他老人家并非不相信鬼神之说，而是采用淡化的态度不去谈论和接触它们——即“存而不论”的态度。尽管他们对待鬼神的态度截然不同，但相信鬼神存在的态度是一致的。

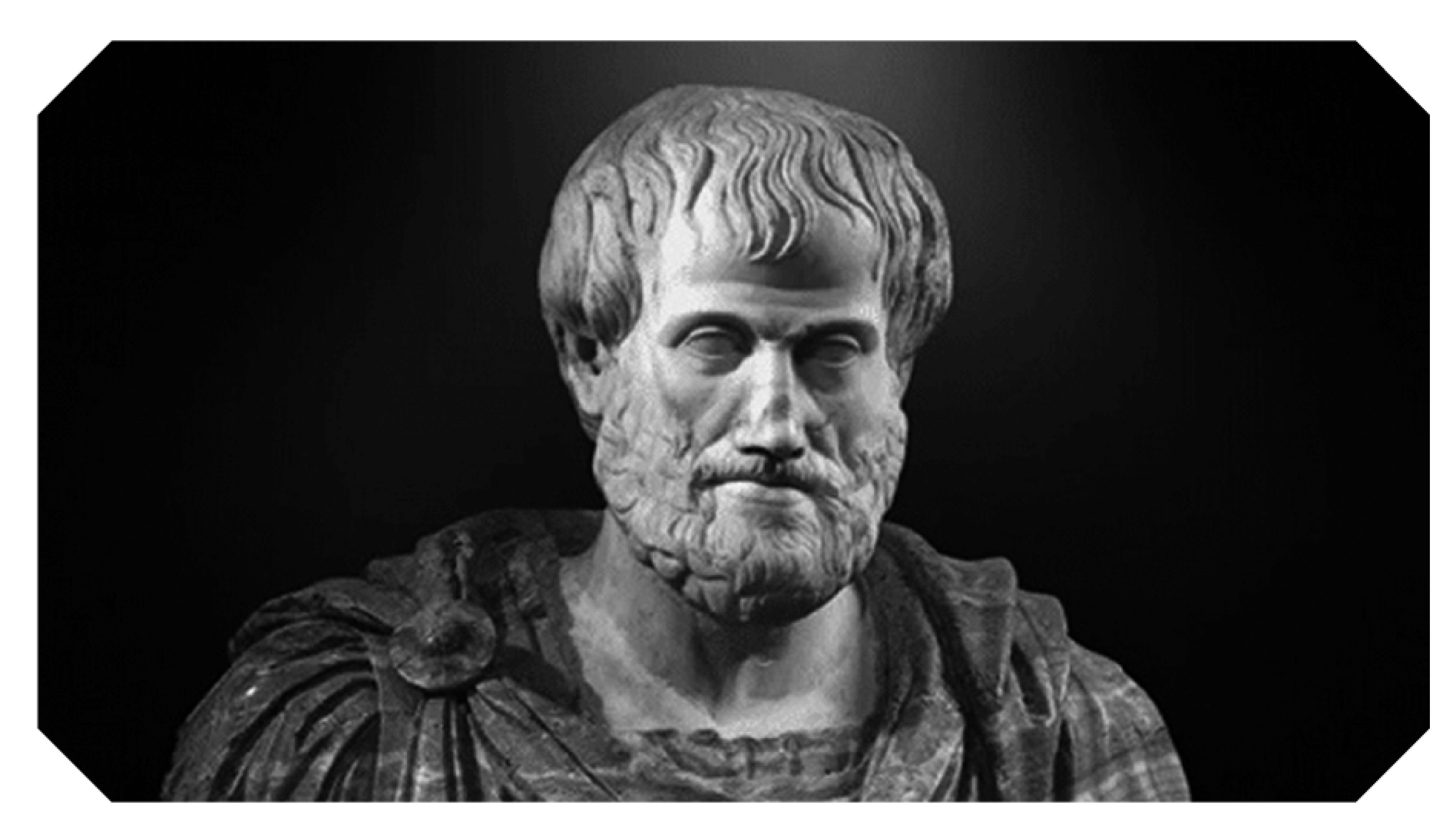
至于欧洲，一说起科学文化往往就要溯及古希腊诸位先贤，没办法，我们的现代科学从理论到方法大多数都起源于距今约 2000~3000 年的古希腊时代，甚至说现代文明是重建在古希腊文明打下的基础上也不为过。心理学也是一样，人类第一次开始系统化

地研究心理学中的种种现象，也起源于古希腊，起源于伟大的哲学家柏拉图和他的学生亚里士多德。

古希腊伟大的哲学家柏拉图（Plato）在其著作《理想国》中，对灵魂有过多方位的阐述。他认为灵魂是“从天而降”的，是一切事物的根源，而且不会破灭。他说：“按照自然的规定，灵魂先于物体。物体是第二位的、后生的；灵魂是统治者，物体是被统治者，这千真万确是最真实最完善的真理。”

他还把人的灵魂区分为理性、激情和欲望三部分，认为人的头脑是理性灵魂的居处，它位居全身顶端，以便高瞻远瞩，指挥全身；胸部是激情灵魂所在地，置于理性之下并受其指挥；腹部则是欲望灵魂的居所，受理性和激情制约。当理性支配灵魂时，灵魂就能正常统治着肉体；反之，当欲望支配灵魂时，肉体就会反常地毁灭着灵魂。另外，他还给灵魂划分了数个等级，认为不同等级的灵魂会像佛教所说的“六道轮回”那样互相转化。

可以看出来，柏拉图的灵魂理论实际上是对前人思想的总结和完善，不过他的思想也启发了自己的弟子，历史上第一位系统地对灵魂做出论述的人——亚里士多德（Aristotle）。



亚里士多德石像

笔者上高中的时候曾经对亚里士多德这个人很是鄙视和瞧不起，因为他在课本上往往扮演着一个反派角色。他的理论往往都是错的，而且常常错得很离谱。例如在他著名的 *Degeneratione Animalium*（《动物史》）一书中就有许多荒唐到可笑的言论，比如说老鼠如果在夏天喝水就会死亡，鳝鱼是自发产生的，人类只有 8 根肋骨，女人比男人的牙齿少等。不单单有些言论是错的，他的信徒们还会迫害和打压那些做出开创性贡献的科学家如哥白尼、布鲁诺和伽利略等。其中最有名的莫过于伽利略的“两个铁球同时落地”实验，在这个故事里，亚里士多德的信徒们像小丑一样惨遭“打脸”，连带着亚里士多德本人都显得既无能又卑劣。

后来读书多了才逐渐认识到其实亚里士多德是一位伟人，是一位科学史上的伟大开创者。他的理论之所以显得错漏百出，只是因为他生活的时代实在是太早了，比伽利略们早了足足两千多年，想象一下我们现在的理论到了两千年后会被嘲笑成什么样子吧！更何况，其实亚里士多德正确的时候比错误的时候要多得多。可以说，现代科学的逻辑基础和分类方式都是亚里士多德提出来的，正是他提出了以“观察—实验—归纳推理—应用”为核心的科学研究方式，同时他也是许多学科的先行者——比如心理学。

在《论灵魂》一书中，亚里士多德给灵魂提供了一套系统的说明：灵魂的定义，灵魂与身体是否可分离，灵魂的分类以及所有生物的分类。他的这些论述佶屈聱牙，不太容易理解，所以笔者并不打算在这本普及向的作品中大段引用，大家只需要知道亚氏的灵魂理论建立在其形而上学思想上就可以了。有趣的是，亚里士多德认为灵魂和身体是一体的，他把灵魂的思维部分（即主动的心智）单列，认为它是可以独立于身体而存在的一种“形式”。因此，即使在睡梦中，灵魂也不会离开身体而去。这一观点倒是跟现代科学的观点不谋而合。

在漫长的人类历史当中，尽管也有诸如中国南北朝时期的范缜[①]这样主张“人死如灯灭”，灵魂和人体不可分割的少数唯物主义思想家，但绝大多数时候，人们都相信灵魂的存在，并愿意为它在世间的往复循环编造出一系列理论——这就是世界上几乎所有主流宗教的滥觞。从古埃及的冥界指引“亡灵书”到中国商周时代的人殉，从古印度婆罗门教的灵魂往生论到犹太教、基督教和伊斯兰教的天堂地狱二分法；从欧洲中世纪关于鬼魂的恐怖故事，到中国自唐代蔓延至清代的笔记小说，从日本的都市怪谈到美国的好莱坞大片，世界上主要文化当中几乎都有着“灵魂”的一席之地。

我们不禁要问：世界上真的没有灵魂吗？科学家们给出的答案是：是的，确实没有。事实上自从近代解剖学成熟之后，人们对大脑的解剖就已经宣布了灵魂理论的错谬。但是在此后的一两百年里，无数科学家依然醉心于验证灵魂的存在，为此他们设计了不知道多少脑洞大开的实验，可惜所有宣布验证成功的案例都被人发现了致命的漏洞，而更多的实验则以验证失败告终。

这其中最著名是美国马萨诸塞州的医师邓肯·麦克杜格尔(Duncan Mac Dougall)在1907年做的一次实验。此君征集到了6名身患重症的志愿者，他采取的测量方法是让濒死之人睡在床上，然后用一个精准的杆秤持续测量其死亡前一段时间及死后的体重变化。“21克灵魂”的结论来自第一例测量，据记录，志愿者在死亡前的3小时40分钟内，体重以平均每小时1盎司(约28克)的速率在下降，麦克杜格尔认为这是呼吸和排汗导致的体液损失。但在被测试者死后的数秒内，体重突然下降了四分之三盎司，这个数字无法用体液的蒸发来解释，在排除了排便等可能后，他便得出了这消失的21克是灵魂的结论。后来这位老兄又用15条狗做了同样的

① 范缜（约400—510年），南北朝著名无神论者，著有《神灭论》。

实验，然而他并没测试出狗死后的体重变化，于是他宣布自己发现了人与狗之间的最大区别：人有思想。

细心的读者可能第一研究发现了这个实验结果的荒谬之处：在全部 6 例志愿者的测量结果中，只有第一例获得了让麦克杜格尔满意的结果，其他 5 例全部不符合他的结论——有的志愿者在濒死时完全没有所谓“灵魂离体”造成的体重骤然下降，有的志愿者甚至体重还增加了。我们回头再看麦克杜格尔的实验更是错漏百出：没有对濒死者的体液变化做出准确测量，也没有准确的死亡时间，甚至就连他那杆“精准的杆秤”恐怕也不是特别精准。现在你还敢相信在几乎所有伪科学书籍中大行其道的“灵魂的重量是 21 克”的说法吗？

那么我们能不能假设灵魂是没有重量的？它无色无味，看不见摸不着，由我们现代科学尚未发现的某种神奇粒子——比如“引力子”组成，既没有质量也没有动能，不能和已知的任何物质发生物理碰撞和化学反应，也就是说，我们人类无法用任何方式发现灵魂的存在，但它就是存在？

很遗憾，在现代科学中这种假设是犯规的。这样假设出来的灵魂就和“车库里的喷火巨龙”[①] 一样，是不可证伪的，所以我们可以用“奥卡姆剃刀原理”把它剃掉。

怎么判断一种理论是不是科学呢？奥地利现代哲学家卡尔·波普在其著作《猜想与反驳》中有一个经典的论述：“所有科学命题都要有可证伪性，不可证伪的理论不能成为科学理论。”所谓可证伪性，就是要有可以驳倒这种理论的可能性，即使是现在的科学手段无法判断真伪，也要告诉我们到底怎么才能判断出来。如果一个

① “车库里的喷火巨龙”是美国科普作家卡尔萨根提出的一个经典比喻，用来说明什么是可证伪性。

理论永远都找不到办法来反驳或者挑错，那它就不能叫科学理论。显然，上述的“灵魂学说”就是这类“耍流氓”的不可证伪学说。

既然说到了这里，我们不妨花一点点时间来了解一下什么叫“奥卡姆剃刀原理”。它的表述其实很简单：如无必要，勿增实体——也就是说，如果我们可以用较少的假设就能解释一样事物，就不要再多增加假设了。这个原理是 14 世纪逻辑学家、圣方济各会修士奥卡姆的威廉（William of Occam）提出来的，但不久就被科学家们运用到了对科学理论的审查和验证上。



“奥卡姆剃刀原则”示意图

在现代科学的语境下，我们说到奥卡姆剃刀原则时，一般是这样的：“当两个假说具有完全相同的解释力和预测力时，我们以那个较为简单的假说作为讨论依据。”这样的剃刀对于那些伪科学理论可以说是“小李飞刀，例无虚发”。无论是“以太理论”[①] 的终结，

① 以太（Ether）是古希腊哲学家亚里士多德所设想的一种物质。19 世纪的物理学家曾经认为它是一种遍布宇宙空间的电磁波传播媒介。但后来的实验和理论表明，如果不假定“以太”的存在，很多物理现象可以有更为简单的解释。

还是“车库里的喷火巨龙”的寿终正寝，都显示出这一剃刀的威力无穷。

下面笔者就用奥卡姆剃刀来剃一下这个灵魂理论。我们人类为什么会思考、会学习？一种解释是因为我们的大脑可以进行复杂的神经活动，通过这些神经活动我们会获得“意识”。另一种解释就是上面那个无比复杂又无法观测到的灵魂理论。根据“如无必要，勿增实体”的原则我们要选哪个呢？当然是选前一个。

不过我们也没必要去苛责人类对于灵魂的想象，美国阿肯色大学的心理学家杰西·贝林（Jesse Bering）用对儿童的心理学实验表明，把生理和心理分开的身心二元论（mind-body dualism），似乎是人类与生俱来的直觉性本能，是我们大脑默认的认知系统。意识到人并没有灵魂和死后就不再具有心理功能，反而是我们长大之后学习的结果。也就是说，我们人类统管身体的部分和心理的部分在大脑中分属于两个不同的“司令部”，这就使得管理身体的司令部常常觉得管理心理的司令部并不处于身体之中。

当然，或许对我们人类来说，“人死之后灵魂继续存在，并且有可能通过转世投胎的方式再次复活，甚至有可能上天堂享受快乐的永生”的理论，实际上是对自己心灵深处的一种防御机制，毕竟古往今来无论圣贤巨恶还是奸雄俗客，最后谁都难逃一死。如果我们得知自己死后，承载着自己思想和记忆的意识仍然可以继续存在，对自己可能也是一种难得的慰藉吧！

尽管作为实体的“灵魂”并不存在，但是这个词语和它相关联的“精神”“英灵”等早就进入了世界各大民族的常用词列表，并且在生活中随处可见。我们也不妨用它来代替“意识”“人格”“气质”之类难懂的心理学专用术语，拿来串联起古代和近现代心理学发展史，可以吗？

顿悟瞬间：梦的真相

题记：大多数危机都有一个很长的潜伏期，只是意识觉察不到而已。梦能够泄露这一秘密。

——卡尔·荣格

总体而言，我们身处一个十分无趣而庸常的时代：一方面是几千年来祖祖辈辈信仰的神灵和恐惧的鬼怪都在有现代科技加持的无神论里没有了存身之处；另一方面我们的科技又没有发达到可以把人类带进太空遨游和外星智慧生命谈笑风生。神奇的修真秘籍、可怕的史前巨兽以及阴谋毁灭世界的狂人都并不存在，我们这代人甚至没经历过一场规模稍大的战争。

在这无趣而庸常的世界里，我们要想找点刺激还是不难做到的。比如去看一场3D电影大片，比如去玩一款3A电子游戏大作，甚至还可以用VR（虚拟现实设备）去体验那仿佛身临其境的感受。但是,除了个别分不清现实和虚幻的精神病患者之外，绝大多数人在体验这些的时候都知道它们是假的。真正能让我们在平凡的人生中体会到不可思议奇幻场景的，仍然只有最古老、最原始也最捉摸不透的方式：做梦。

当然了，做梦并非我们现代人的专利。尽管古人梦不到外星舰队入侵以及巨型机器人大战，但依然有许许多多光怪陆离的神奇梦境。我国战国时代的道家代表人物庄子就曾经为一个梦困扰不已：在梦里他变成了一只飞来飞去、无忧无虑的蝴蝶。这个梦是如此真实，以至于他梦醒之后开始怀疑到底是庄子梦见自己变成了蝴蝶，还是蝴蝶梦见自己变成了庄子——这大概是人类历史上最早关于“我是谁”这一问题进行思考的记述。

甚至做梦也不是人类的专利。研究人员让老鼠在迷宫中完成

特定的任务，并发现这会产生特殊的大脑活动模式，完全相同的大脑模式在老鼠睡着时重新出现，表明了老鼠正在梦中穿越迷宫。用类似的办法，科学家证实大部分陆生哺乳动物如猫、狗、松鼠、大象等都会做梦，甚至鸟类多数也会做梦，只是时间很短。相对来说，大猩猩、黑猩猩、猕猴等灵长目动物做梦的时间是最长的。

那么做梦到底是怎么回事呢？为什么动物会在睡着的时候梦见那些神奇不可思议的事物？从古到今的人们一直都在探究梦的真相，但是直到今天还没能完全搞清楚来龙去脉。

我们中国人对梦的研究非常早，成书于三千多年前的《周礼》中就把梦分成了“正梦、噩梦、思梦、寝梦、喜梦、惧梦”六种，东汉时代的经学家郑玄解释说“正梦者，无所感动，平安自梦也。”——那种没有内外因素刺激的情况下自然而然出现的梦，叫正梦。“噩梦者，惊愕而梦也。”由惊吓而起，而且自己并不知道这种惊吓由何而来的梦就叫噩梦。当然，其余几种梦也都是由物质或者精神刺激而产生的梦境，不多解读了。

古人在很长一段时间里都认为梦是现实的预兆，神灵或者先祖通过梦把未来提前“剧透”给做梦的人，因此我们可以用对梦的解读来预测现实生活。《圣经·旧约》中记载：埃及一位法老做梦梦见自己看到7头既肥壮又健美的的壮牛，然后不久，又来了7头瘦小枯干的瘦牛，瘦牛把壮牛全都吃掉了。约瑟为法老解释说，7头壮牛代表未来长达7年的大丰收，而7头瘦牛代表在那之后的7年大饥荒。所以法老一定要在丰收的年头里囤积粮食，以抵御未来的大饥荒。后来发生的事情，果然和约瑟预测的一模一样。

当然，梦的这种预兆作用并不会清晰无误地告诉人类，而总是会比较隐晦的——比如埃及法老梦见的牛隐喻每个年头的收成。这样一来就引出了一个问题，谁能够解读梦境呢？在我

国古代，这种人被称为“占梦家”。《三国志·魏书·方技传第二十九》就记载过一位非常灵验的占梦家周宣的事迹。其中一个故事中，魏文帝曹丕问周宣：“我梦见宫殿上两片瓦掉下来，化为双鸳鸯。这是什么征兆呢？”周宣说：“后宫恐怕会有人突然死去。”曹丕说：“我如果是欺骗你呢？”周宣说：“作梦这件事，是意念中的事，如果能形之于言，便可以占卜凶吉。”话还未说完，黄门令来报告说，后宫发生内讧，彼此残杀。周宣后来撰写过一部专门解梦的书，就叫《占梦书》，可惜今天早已经亡佚了，只留下一点残片。

如果我们相信周宣解梦的那个故事是事实，那么就可以合理猜测一下为什么他能够精准预判出到底发生了什么事呢？实际上占梦师和我们的心理咨询师也有异曲同工之妙，他们在询问对方梦境时实际上也在察言观色，通过某种微表情分析到底他为什么会做一个那样的梦。也因此，周宣才能在曹丕否定了自己刚说出来的梦境后仍然可以做出神奇的预测。所以占梦其实并不能像我们在地摊儿买到的盗版《周公解梦》一样，为我们的每个梦境提供精准的预测。

说到这里，笔者最好奇的就是，周公他老人家为什么连现代人梦见玩电脑意味着什么都知道呢……

西方世界里第一位对梦做出阐述的哲学家又是伟大的亚里士多德，他一口气写了三本关于睡眠和睡梦的书，即《论睡眠》《论梦》和《论睡眠占卜》，并对这一主题做了系统阐述。

按照亚里士多德的说法，要理解梦就必须对睡眠和清醒状态进行检查。他认为，梦是睡眠状态下想象的产物，也是清醒时候感知产生的附带效果，因为感知活动停止后，之前生成的印象不会消失。梦就是在感知处于静止状态的时候出现的。清醒是一种积极的状态，而睡眠则是一种消极的状态。所以梦实

际上是错觉的产物，真实的感知和思想是不能合成梦的。最后，在《论睡眠占卜》中，亚里士多德否定了梦具有神圣起源，能用超自然机能去解释的说法。他坚持说，梦只是因为日常活动或身体机能紊乱才产生的，通过占卜解析梦的方式仅仅只是巧合。比如说人在晚上盖的被子如果太厚了，身体又干又热，很可能就会梦见自己被火烧。

我们小时候大概都做过一个类似的梦，梦见自己来到了一个陌生的地方想找厕所，却无论如何都找不到，最后终于找到了于是撒开水管肆意释放，然后就醒过来发现自己身下湿了一大片——尿床了。在这个梦里面，显然是尿意在驱动着我们的大脑去做梦梦见一种可以合法排泄的情境。

不过亚里士多德的这套理论只能解释比较浅显的梦境，事实上我们每个人都做过一些情节十分繁复，过程十分曲折而且跟现实生活没有任何关系的梦，这些又该如何解释呢？梦境中是不是还藏着更加深刻的内涵和秘密呢？

第一位真正深挖梦境含义，把对梦的解读作为自己理论核心之一的人，就是我们久仰大名的心理学家弗洛伊德。他认为所有的梦都是人的“潜意识”进入意识的产物，每一种看上去荒诞不经的梦中意象，实际上都有着它所对应的现实事物——有可能是自己记忆中的事物扭曲的反映，也有可能是自己的欲望变形而成。弗洛伊德所创立的精神分析心理学，在做治疗的时候最重要的工作之一就是对患者的一个又一个梦境进行分析，试图从中找出他心理问题的来源。

弗洛伊德写过许多关于梦的书籍，其中最著名的就是他的代表作《梦的解析》。他在这部书里指出，梦里有一些出现的元素，是可以像查字典一样被翻译出来的。他提出了很多有趣的梦境解读：房屋代表整个人体，墙壁平滑意指男人，带有壁架或

阳台意指女人。国王，王后或其他高贵人物代表父母。而梦里的小动物、害虫，往往象征着子女、兄弟和姐妹。落水或从水中爬出，暗指母子关系……



弗洛伊德认为，梦境中的事物都是有所隐喻的

不过弗洛伊德及其弟子们的解梦法在其出现的20世纪初就饱受尖锐的批评，原因之一是他们对梦境中意像的解读事实上都只是靠自己的经验总结，并没有什么普适性。比如说出现在梦境中的毒蛇，在弗洛伊德的解读中可能是男子性器的象征，但在其弟子荣格的解读中说不定就代表着祖先的图腾崇拜。现代科学当然无法接受这种模棱两可的结论，所以对梦的生物学、神经学解释也一直没有停止。

研究发现，其实人类的睡眠分为两种情况。一种叫“正相睡眠”，也叫慢波睡眠或者慢动眼睡眠（简称NREM）。慢波睡眠的脑电图特征是呈现同步化的慢波。慢波睡眠时的一般表现为：各种感觉功能减退，骨骼肌反射活动和肌紧张减退、自主神经功能普遍下降等,简而言之就是“睡死了”。另一种叫“异相睡眠”，也叫快速眼动睡眠（简称REM），此时脑电波频率变快，振幅变低，同时还表现出心率加快、血压升高、肌肉松弛，最奇怪的是

眼球不停地左右摆动。我们所说的梦境就出现在异相睡眠中。

一个人每天晚上的异相睡眠时间通常都是非常短的，大概每隔 1~2 个小时的正相睡眠后才会出现 5~10 分钟的异相睡眠，之后又会转入正相睡眠。所以我们每晚做梦的时间事实上也很短，一个人花在 REM 睡眠上的时间随年龄的增加而缩短，到了成年，REM 只占睡眠时间的 20%~25%。成人的 REM 通常持续 5~20 分钟左右,周期约 90 分钟,所以一夜间 REM 要出现 3~6 次。不过我们的大脑有一种奇异的能力，可以自动把在梦里出现的那些零散而不成系统的画面组合起来变成一幕幕有情节的“小剧场”，所以我们自己感受到的做梦时间往往都会比实际的时间长很多。有时候我们感觉自己整晚都在做梦，但那只是自己感觉中的梦比较长，实际上可能也只做了不到 20 分钟的梦而已。

中国唐朝人沈既济在传奇小说《枕中记》里说，有一个姓卢的书生在邯郸的旅店中遇到一位“吕翁”，获赠了一具枕头。卢生枕在上面沉沉入睡，梦里面他高中进士，而且娶了天下望族崔氏的女儿为妻，之后升官发财易如反掌，荣华富贵加身，出将入相之余，还生了五个儿子、十余个孙子，个个都很有出息，成为天下望族。自己活到了八十岁才过完了幸福安乐的一生。然后就没有然后了，他醒过来才发现这是一场大梦，旅馆里做的黄粱饭都还没熟。这个故事除了可以用来讽刺那些喜欢活在梦里的失败者之外，也可以充分说明睡梦里的时间跨度跟现实中差距很大。

那么我们再继续追问下去，在快速眼动睡眠中，到底发生了什么事才产生梦了呢？ 1977 年，哈佛大学医学院神经生理学教授艾伦·霍布森 (J Allan Hobson) 和罗伯特·麦卡利（Robert Mc Carley）一起提出了一个纯粹神经生理学式的释梦理论——“激活—合成”假说。他们认为在快速眼动睡眠时间里，脑干（从脊髓往上生长的部分，也就是大脑最原始的部分，在人类漫长的进

化史中基本没有变过）会随机产生各种电信号，激活大脑中控制情绪、运动、视觉和听力的区域。为了从这些随机信号中理出头绪，大脑于是根据这些素材“合成”了具有叙事结构的梦。

也就是说，我们通常所见的梦根本不是大脑“看见”并且记录下来的，而是它对那些复杂而没有逻辑的信号进行编选之后尽自己所能编出来的一个有逻辑的故事。有点类似于我们曾经玩过的某种游戏，只给你几个互不联系的关键词，让你把它们连缀成一个故事。这样看来，梦的怪异和支离破碎，并不是因为被封闭的潜意识随机外显的结果，而是因为大脑接收到的信号本身就是没有逻辑、混乱不堪的，能够把梦“做成”现在这样子，我们的大脑已经用尽洪荒之力了不是吗？

所以霍布森教授在他的作品《梦的新解》中赞叹道：“你的大脑不是一台摄像机，或者录音机，它是一个作家，一个导演，一个世上最富想象力的器官。”只是这样一来，也就彻底摧毁了弗洛伊德提出的潜意识理论，因为很显然，梦境中的意象并不是存储在大脑中的。不过后来霍布森也对自己的观点有所调和：梦境不是潜意识，但梦境是大脑加工的产物，这个加工过程中也确实调动了大脑中重要的记忆信息，其整合重构的方式也体现了大脑潜在的思维方式。所以梦境即使不是潜意识的表达，它也提供了有关自己的很多心理学的信息。

也就是说，梦境的本质是一种更加生动活泼、更加大胆放肆、更富创造力的思维方式，它体现的是大脑在处理芜杂信息时的高超潜在能力。所以，才会有许多科学家、文学家和艺术家在梦中获得了灵感，取得了非凡成就。其中最脍炙人口的例子要数德国化学家凯库勒。他因为对苯的结构式未搞清楚而非常烦恼，1865 年的一天晚上，他梦见了一幅蛇咬自己尾巴的图，这个结构立刻激发了他的灵感，于是发现了苯环的结构，延续到

现在被称为“凯库勒式”。

不过对于热衷于从梦境中寻找启发的我们来说，有一个最大的问题：梦是很容易被忘掉的。很多时候，我们在做完一个极其精彩有趣的梦之后，睁开眼的瞬间还记得清清楚楚，但是马上就会在5秒钟内忘得一干二净，或者只剩下诸如“有个怪兽在追我”这样的“概念性描述”。脑海里还残留着对梦境的回味，但是具体情节、梦里那些神奇的道具到底是什么？只有在之后遇到某种梦里相关事物时才会极偶然地被想起来——这就是所谓“既视感”。

如果把梦境运用到文学艺术作品中，就可以产生意想不到的神奇效果。日本已故的“鬼才”导演今敏就是运用梦境的大师。在他最著名的两部作品《未麻的部屋》和《盗梦侦探（红辣椒）》中，虚实相映的梦境带来了十分震撼的视觉效果和对大脑的强悍冲击。



电影《盗梦侦探》中的错乱场景，代表梦境的神奇和复杂

我的一位作家朋友十分热衷于记录自己的梦境，他有一个习惯，在每天清早醒来时，要第一时间用最简洁的语言把刚做的梦记下来，他甚至还专门去学习了怎样去控制和微调梦境。当然，他的许多梦境也早已具象成了一部部好看的小说。



第三节

神奇的四种体液

题记：知道是什么样的人得病比知道一个人得的是什么病更为重要。

——希波克拉底

有很多我们以为历史很长的事物，其实是最近几十年才有的。比如说现在遍布城市每个角落的新疆“传统美食”大盘鸡，其实是20世纪80年代后期才有的；比如说我们旅行的时候都会用到的拉杆箱，其实出现于1991年，距今还不到30年；再比如说我们现代人都知道大脑是人用来思考的器官，但是在古代却并非如此。

中国古代的医学典籍《素问》中明确指出：“心者，君主之官也，神明出焉。”“心藏神”。君主，大家都懂，就是统治者、话事人。“神明”大致上可以理解为我们上一章所说的“灵魂”。也就是说我国传统医学认为，心脏是人类用来思考的器官，所有器官中的No.1，是灵魂的栖居地。其实我们看看那些和心理学有关系的汉字就能很容易发现这一点：“思想”两个字都是心字底；“情感”的“感”也是心字底，“情”则是竖心旁；“记忆”的“忆”是竖心旁——当然最好玩的是，就连这门学科本身都叫“心”理学，而不是“脑理学”。

顺带一提，头部在中国传统医学里是脏腑经络交会的地方，但是地位跟“五脏”相比，相差甚远。网民们今天挂在嘴边上的“脑子是个好东西，希望你也能有一个”，如果回到中国古代去说，大

概会变成“心者佳物也，愿汝亦有之”。

中国最早认识到大脑作用的很可能是明代晚期的大医学家李时珍，他在《本草纲目》中说“脑为元神之府”，“元”有首领的意思。李时珍认为大脑是主管高级中枢神经机能活动的器官，所以称之为“元神之府”。那么李时珍到底是怎么知道这一事实的呢？有科学史专家认为是受到了西方传教士利玛窦等人的影响，也有专家认为是李本人通过解剖发现的。不过通过这些争论我们也可以获知，西方在李时珍之前就已经发现了大脑的真正作用。

在古希腊，最初的情形和中国差不多，亚里士多德在详细论述了灵魂存在的形式和定义之后，又坚定地指出心脏是人类用来思考的器官，也是知识和生命力的源泉，因为心脏每时每刻的跳动都可以散发出激情。而灵魂，毫无疑问就栖息在心脏中，至于大脑，只是心脏的一个降温散热器——笔者想，可能亚里士多德是因为每次心跳加快时往往会伴随着大脑的“发热”才会这样猜测的吧。

很显然这次他又猜错了，亚里士多德啊，为什么错的总是你……

不过比亚里士多德稍早一些，古希腊就已经有人提出“大脑思考中心”说，这个人就是被尊称为西方“医学之父”的希波克拉底（Hippocrates）。如你所知，希波克拉底最大的贡献是在医学领域，他提出的《希波克拉底誓言》是古代西方从医人员首先要遵循的职业道德，一直到今天也还是医科学生们上课第一天就要学的重要内容。不过他对心理学做出的贡献同样十分重要，被尊为心理学的鼻祖之一。

希波克拉底生活的古希腊时代还处在蒙昧与文明的分界点上，人们生病时第一个想要求助的对象是宗教，第二是巫术，第三才轮到医生。同样是由于宗教与巫术的影响，那个时代的人体解剖还是一种被禁止的行为。那么医生靠什么了解人体的构造呢？靠猜。为了获得人体的第一手资料，更为了挽救无数人的生命，希波克拉底

勇敢地冲破了禁令的束缚，开始秘密进行人体解剖，不但包括五脏肺腑，甚至连头颅和大脑也包括在内。在希波克拉底的传世之作《头颅创伤》中，他详细描述了人体遭受到头颅创伤和大脑受损的情形，甚至提出了给病人进行开颅手术的详细方法。当然，在当时的卫生条件下，这种开颅手术也只能是纸上谈兵罢了……



希波克拉底像

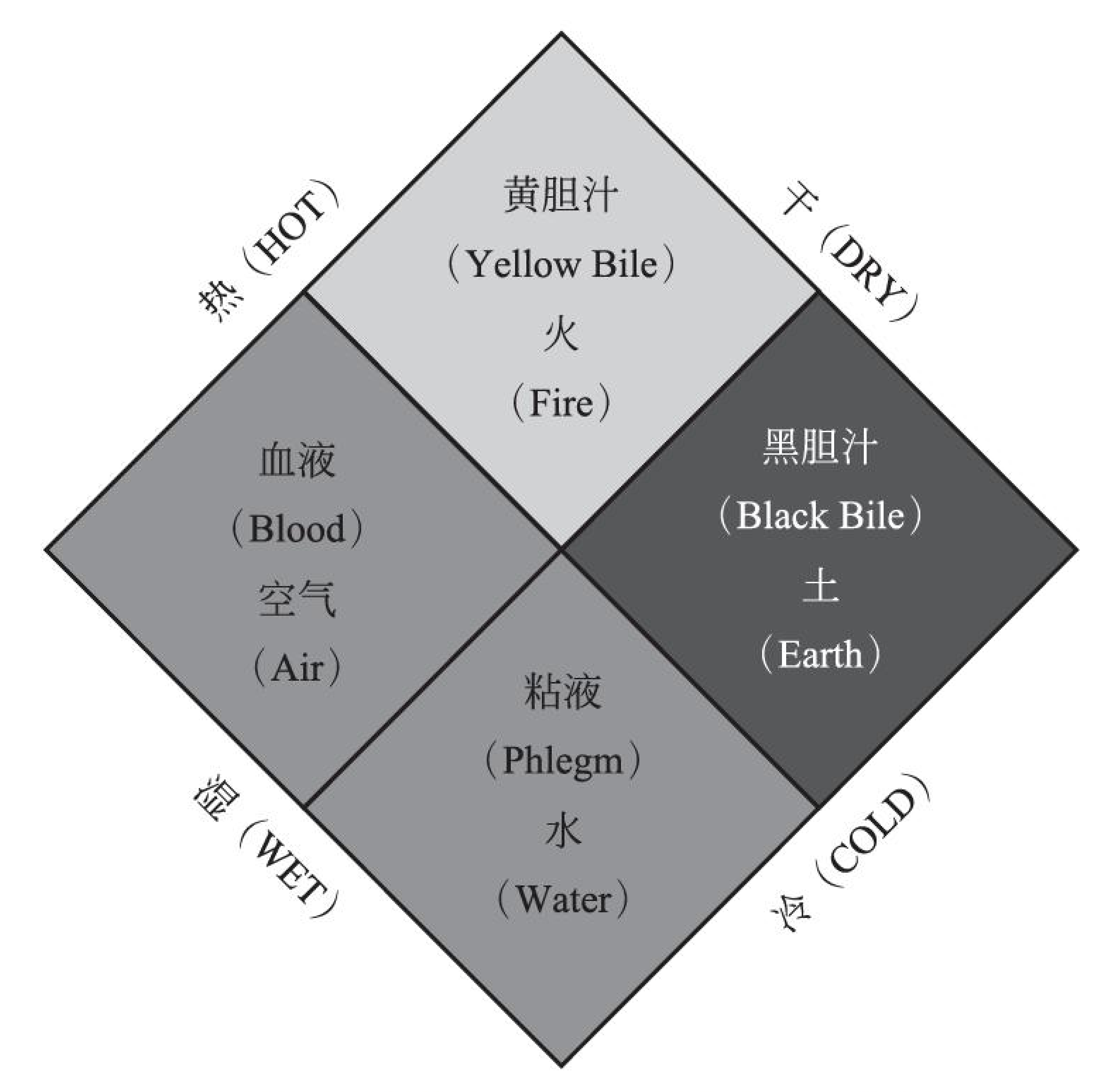
研究头颅创伤的一个意外收获是，希波克拉底发现当头颅受伤特别是大脑受损时，人的精神状态和意识就会受到影响，甚至出现精神障碍变成精神病患者。于是他大胆断言，大脑才是人体的最高思想和精神中枢，相比心脏来说，更适合作为灵魂的栖居地——不过作为唯物主义者的希波克拉底并不相信虚无缥缈的灵魂之说，他更愿意相信“体液”。

希波克拉底写道：**“人应该知道，我们的快乐、喜悦、欢笑和玩笑以及我们的悲伤、痛苦、哀伤和眼泪都来自大脑，而且只来自大脑——我们经历这些东西皆因罹病的大脑，因为这时候，它处于不正常的高热状态、寒冷状态、潮湿或者干燥状态——疯狂即来自它的潮湿状态。当大脑处于不正常的潮湿状态时，它会因为需要而移动，当它移动的时候，视力和听觉都不能够安定下来，我们听到**

的和看到的一会儿是这个，一会儿又变成那个，舌头讲话的时候与任何时候看到的或者听到的东西相一致。可是，当大脑处于安静状态的时候，一个人就会变得聪明起来。

大脑的毁坏不仅仅是因为粘液，也是胆汁作用的结果。你不妨按这个办法来区分两者：那些因粘液而疯的人多半是安静的，既不喊叫也不瞎闹；那些因胆汁而罹病的人多半会吵吵闹闹，干些坏事，而且躁动不安；在大脑已经冷却下来，并与常规不同地收缩下来的时候，病人还遭受不明原因的压抑感和苦闷。这些病情是由粘液引起的，而且正是这些病情引起了记忆的丢失。"

体液学说是希波克拉底的独门绝艺，他这套理论最初是为了用来抵制当时流行的"神赐疾病说"——即认为疾病来源于众神的旨意，无须医治也无法治愈。希波克拉底批驳了这种谬论，他认为每个人体内都流淌着 4 种不同种类的体液，即血液（blood）、粘液（phlegm）、黄胆汁（yellow bile）和黑胆汁（black bile），由于四



四种体液和四大元素的对应关系扇形图

种体液在人体内所占的比例不同，人类呈现出各种不同的身体状态和气质类型，疾病正是由四种液体的不平衡引起的。那么四种液体为什么会不平衡呢？因为人体受到了外界的刺激啊！

从哲学上讲，希波克拉底的四体液学说继承自另一位古希腊大哲学家恩培多克勒（Empedocles）的“地火水风”四元素理论——四种体液和构成世界的四种元素一一相对应：血液对应空气，粘液对应水，黑胆汁对应土，黄胆汁对应火。以我们今天的观点看，无论四元素学说还是四体液学说都是荒诞不经的谬论，但在两千多年以前，他们能认识到世界和人体由物质组成，并且还构建出一整套可以自圆其说的理论，已经很不容易啦！

希波克拉底的四体液学说不只是一种医学理论，也是一种心理学理论。在《论人的本性》一书中，他老人家认为不但身体状况，就连人的“气质”和“性格”也是由体液来决定的，正是由于四种体液在人体内的比例不同，人有了四种不尽相同的气质类型：

血液占人体比例最高的人，性格比较热情活泼，但是比较反复无常，做事粗心且浮躁，称作多血质；黑胆汁占人体比例最高的人，性格比较敏感忧郁，容易伤春悲秋，但是往往会有比较高的文艺才华，称作抑郁质；粘液占人体比例最高的人，性格比较冷静，不容易出现情绪起伏，称作粘液质；黄胆汁占人体比例最高的人比较直爽暴躁，精力旺盛且不易疲劳，称作胆汁质。

以我们今天的观点看，希波克拉底的这套理论当然是荒诞不经的，他所认为的四种体液对人性格的影响更无从谈起。但是它至少有一点是正确的：人体的生物学基础会影响性格和精神健康。希波克拉底之前，从来没有人用“人体内物质的变化”来解释人的精神世界。在希波克拉底之后的西方世界，体液学说也一直经久不息，直到 18 世纪才被更为精确的解剖学事实所证伪。他所归纳出的四种人格特征一直流传到了今天，残存在人们的口头语中直到现在还

被不断提及。原因何在？当然是因为这四种人格实在是太典型，太常见了，以至于我们到现在为止还没能建立一个能比它更为直白易懂的人格分类体系。

比如说《西游记》中的师徒四人组，就完美契合了希波克拉底归纳的四种人格特质：直爽暴躁的孙悟空是胆汁质，粗心热情的猪八戒是多血质，敏感忧郁的唐僧是抑郁质，至于沉默冷静的沙和尚，当然就是粘液质啦。

再比如说当年的经典电视剧《还珠格格》中的四大主角，吵吵闹闹的小燕子无疑是多血质，总是哭鼻子的紫薇显然是抑郁质，冷静可靠的大哥哥福尔康多半是粘液质，而直率又能干的五阿哥，当然就是胆汁质了……

你看，那些人物性格刻画比较鲜明的故事中，不管是古今中外，我们通常都会看到这四种典型的人格。如果说琼瑶奶奶还有可能是受希波克拉底学说影响的话，那么生活在明代的吴承恩就不太可能接触到了。时至今日，我们早已经忘记了这四种人格的名字最初代表的含义，而把它们本身作为四种最典型的人格特征。

到了近代，俄国伟大的生理学家、现代心理学的奠基人之一巴甫洛夫在自己“虐狗实验”的基础上发展出了人和动物的高级神经活动类型理论，他认为人有“兴奋”和“抑制”两种基本神经过程，这两种神经过程又具有强度、平衡性和灵活性 3 种属性。它们的不同结合可以构成多种神经类型，但最常见的有 4 种：①弱型；②强而不平衡型；③强而平衡灵活型；④强而平衡惰性型。令人难以置信的是：这四种神经类型，竟然可以完美对应于希波克拉底体液学说中的 4 种气质：抑郁质、胆汁质、多血质、粘液质！

巴甫洛夫在数千年后证明了希波克拉底到底有多么伟大。

顿悟瞬间：血型能够决定性格？

题记：每个人都有三重性格：他所显露出来的；他所具有但却未显露出来的；他认为自己所具有的。

——阿方索·卡尔

随着医学的进步，希波克拉底的气质体液学说本来早已退出了历史舞台，毕竟直到今天我们用尽先进的生物和化学检测手段也无法从人类的体液中检测到“黄胆汁”“黑胆汁”这些神奇的物质,体液学说的存在基础就被打破了。但是令人惊异的是，从20世纪初开始，体液学说却又死灰复燃了，借尸还魂的体液学说以“血型性格学说”的名义走俏了八十多年，至今依然风靡全世界。

我们随便翻开某些明星的档案也常常会看到“血型”作为一项赫然与身高、体重、籍贯等并列的指标。我们知道，血型不是外显的，除非做检测，否则你永远不知道别人的血型。那为什么明星们要把血型挂出来呢？难道这些明星们害怕自己输血时粉丝们输错血型吗？显然不是，在这里血型实际上和他的“星座”一起，体现了这位明星外在包装出的性格。

如果说血型性格学说在中国基本只限于娱乐领域的话，在我们的邻国日本几乎已经渗透到了人们生活中的各个层面。根据日本最大经销公司东贩集团统计，2008年末日本十大畅销书排行榜中，就有四本谈的是血型如何决定个性！大多数日本人根据血型选择朋友和恋爱对象，许多日本公司，包括一些国际知名的跨国公司如三菱电机等都根据血型招录员工，甚至在招聘广告中明确规定只有哪种血型的人才能应聘。就连政治人物都会在自己的个人网站上公布自己的血型并且煞有介事地分析

为何这种血型有助于自己执政。

那么为什么人们会认为血液可以决定一个人的性格呢？我们要想弄清楚血型性格学说的来龙去脉，不妨先从血型本身说起。1902 年，奥地利维也纳大学的病理学家卡尔·兰德斯坦纳（Karl Landsteiner）发现输血失败的原因是由于某些人的血清导致另一些人的红细胞凝集，但在某些组合却又不会发生这种情况。由此深究下去，他和学生们发现了人类的四种血型，即我们早已经熟知的 A 型、B 型、O 型和 AB 型，不同血型的血液有着不同的特性。兰德斯坦纳也凭借这一重大发现斩获了 1930 年的诺贝尔生理学或医学奖，并被誉为“血型之父”。

兰德斯坦纳是一位纯粹的医学家和科学家，他对血型的研究完全是出于医学目的，事实上血型理论创立后便立刻被运用到了实际临床输血检测中，一直到今天都发挥着重要的作用，挽救了千千万万病人的生命。然而兰德斯坦纳想象不到的是，他的研究成果也为后来的种族主义者和死不改悔的分类癖们提供了论据。既然人类可以按照血型天然划分为不同的族群，那么这些不同的族群是否有高低优劣之分呢？不同的血型是不是代表着不同的性格呢？

关于血型学说在种族主义方面的滥用，我们这里不多说，毕竟本书不是一部关于人类学的书，你只需要知道现代人早已抛弃了血型种族主义就可以了。抛弃的原因也很简单，人们发现很多情况下，不同地区的同一民族表现出的血型差异，竟然会远大于不同民族间的血型差异。比如说北京人和广州人的血型差异竟然会高于日本人和波兰人的血型差异，在这种确凿无疑的统计结果面前再谈种族主义显然就非常尴尬了。

20 世纪初血型种族主义在欧洲的纳粹德国风靡一时的同时，血型性格学说也在东方的法西斯国家日本出现了。1927 年，东

京女子高等师范学校（现御茶之水女子大学）一个名叫古川竹二的哲学讲师在《心理学研究》杂志上发表了题为《血型与性格学的研究》的系列论文。论文中，古川竹二根据自己日常观察和对1245名对象的研究调查，提出了“人因血型不同，而具有各自不同的气质；同一血型，具有共同的气质”的假说。

在古川的论文中把人按照血型划分成了4种不同的性格：A型血的人内向保守、多疑焦虑、富感情、缺乏果断性、容易灰心丧气等；B型血的人外向积极、善交际、感觉灵敏、轻诺言、好管闲事等；O型血的人胆大、好胜、喜欢指挥别人、自信、意志坚强、积极进取等；AB型的人则兼有A型和B型的特征。

如果你还记得前面希波克拉底的四种体液气质，就不难看出来古川竹二有多么偷懒了！A型血人的性格特征不就是希波克拉底所说的抑郁质性格吗？B型血人的性格特征不就是多血质吗？O型血人不就是胆汁质吗？AB型血人虽然跟粘液质有一些不同，但是本质还是差不离啊！现在你知道我为什么要说“血型性格学说”本质就是体液气质学说借尸还魂了吧？因为两者在最基本的设定上，几乎就没有区别呀！

心理学外行古川竹二的这篇论文在心理学学术界并没有造就太大波澜，一些传统的心理学家还对这一观点进行批驳和嘲讽。然而对身为军国主义者的古川竹二来说，最重要的还是要让自己的血型学说能够运用到日本的国家战略中去。举个例子，日本从1895年甲午中日战争后就窃据了我国的台湾岛，此后三十多年间台湾群众反抗斗争不断。在古川看来，根本原因是台湾居民O型血人数过多，日本政府应该多用本国居民与台湾人通婚，以减少台湾人O型血人的数量。

古川竹二的野心在时代大潮中就像一朵小小的浪花，随着第二次世界大战日本的战败，血液性格学说渐渐便被大多数人

淡忘了，只有很少的一些心理学家继续进行这方面的研究。但是“血型和性格有关”这个论断就像种子一样埋进了日本社会的深处，等到了合适的机会就会开始发芽、长大。

1941年，也就是太平洋战争开始的那一年，一个日本高中小男生从自己姐姐那里得到了一份图表，上面展示的正是古川竹二的血型与性格对应关系。小男生对这份图表深信不疑，开始用血型来区分自己周围的人们，选择不同的处世准则与他们交往并且在暗中细细观察。就这样，一直过了三十年，小男生成了一位小有名气的记者和作家，他决定把自己的研究成功公之于众了。

这个小男生就是日本“血液型人间学”的创始人能见正比古，他在1971年出版了一本名为《以血型了解缘分》的书，在书中，能见正比古以自己和各种不同血型的人物交往的过程和体会为论据，重新构筑了血型与性格的关联，特别是不同血型的人物会怎样彼此交往，他构筑了一个血型之间的“行动牵引—守望扶助”学说，即A—O、O—B、B—AB、AB—A四对组合，前者是在精神上扶助、支持后者，并主导二者的交往；后者是在行动上自发、牵引前者，并对交往提出创意。

跟古川竹二的血型决定论相比，能见正比古的学说一眼看上去就透着浓浓的人情味儿。原本孤立的四种血型族群被他巧妙地联结成了一对对组合，两个人的交往过程被简化成了两种血型的连接对撞，不但简单明晰，更具备十足的可操作性。而且书中的那些人物有很多本身就是大家熟知的公众人物，作为血型代言人的他们用自己的行动把作者的理论诠释得淋漓尽致。再加上能见正比古优美细腻的文笔和如话家常的写法，《以血型了解缘分》一经出版就引发了日本全社会的轰动，血型性格学说也就此走进了千家万户的视野。

写到这里笔者必须指出，能见正比古老爷子并不是心理学

家，他关于血型与性格相关的研究并不具备心理学学术价值。然而当“血液型人间学”成为一门显学之后，大量心理学的研究者也投身到了这个领域，这就更刺激了这门学问发展成为一座金碧辉煌的理论大厦。今天，血型性格学说已经成为日本通俗文化的一部分，渗透进了日本人生活的方方面面，任何想要质疑这门学说正确性的人，都会面对民众的怒火。

那么我们摆开车马说话，血型性格学说到底有没有科学依据呢？至少到目前为止，还没有发现血型和性格直接相关的研究报道。在 2002、2003 和 2005 年，有心理学家在著名的心理学期刊《人格与个性差异》（*Personality and Individual Differences*）上发表了 3 篇论文，采用目前心理学界普遍承认的人格理论大五人格测试（NEO-PI），均未发现血型与性格相关。

我知道我这样说肯定会有很多人不服，一般的反驳是这样的：“我是 A 型 /B 型血，我觉得自己的性格跟血型性格学说说的完全一样啊。”那么为什么那些关于血型和性格的论述总是会让人觉得很准呢？有以下三个原因：

很多流行的血型性格说都是为了逗你开心而设计制作的，当你见到描述自己个性的词语都是你爱听的话时，你会很自然的认为这种描述是真实的。比如说 A 型血的人乖巧可爱，有谁会觉得自己并不可爱呢？

在血型性格的描述中，即使有好的性格和不好的性格，人们还是可能认为说的挺准。这是因为这种关于弱点的描述往往是关于人性格中的普遍弱点，使一种描述用在谁身上都行。而每个人的性格又都不只有一个剖面，有趣的是，那些表现出和血型所说的性格相反性格的人，弄不好反倒觉得血型把自己最深的一面都揭示出来了呢！举个例子：一个性格柔弱的 B 型血人看到 B 型血的特征是“胆大妄为，固执己见”，他并不会觉得

理论错了，反而会回想起自己生活中有数的几次“固执己见”，反而更加认同这种学说！

更有意思的是，很多人知道自己是什么血型和这个血型的性格特点之后，就会在有意无意间受到这个描述的影响——如在遇到困难时给自己鼓劲“我是O型血，我要勇敢我要坚强”，让自己表现地更符合这个血型的性格特征，因为人是可以伪装和改造自己的性格的，所以看上去就会觉得血型性格学说实在是太准确啦！

这种情形很像是我们中国传统的“属相命运学说”（我给取的名字），时至今日仍然有相当大比例的人相信属相可以决定一个人的命运甚至左右两个人的婚姻幸福，比如说“羊年生的女孩儿命不好”，比如说“鸡鼠不到头”。相信这一套的人总会举出一些符合这些“论断”的依据，而把那些不符合的情况无视和忽略掉。

1948年，美国心理学家伯特伦·福勒用实验证实，人们很容易相信一种一般性的模糊人格描述特别适合自己。哪怕自己并不是这种人，也会深信不疑。福勒管这种效应叫“巴纳姆效应”，也叫“福勒效应”，他认为这反映了人们的一种从众心理。

其实在我国年轻人群中，日本传入的血型性格学说这一套市场并不太大，相信的人也只是泛泛而信。但是西方传入的占星术和“星座性格学说”就不一样啦！在笔者的年轻朋友中，相信星座的人几乎占到一半以上，甚至8岁的女儿也会经常说自己是双鱼座，性格如何如何。每年总有那么几天，会有人在自己做事情做不成时抱怨“水逆”（即水星逆行）。那么星座学说的科学性是不是比血型性格学说要高一些呢？为了验证，笔者亲自做了一个实验，从网上找到了双鱼座的性格：

性情温柔，易于相处，双鱼的身上有一种令人难以抵御的奇异的魅力。这是一个浪漫而富于幻想的人，对生活充满热望，但缺乏应变的能力。这一星座的人有点乌托邦的思想倾向。生活上也经常得过且过。在困难或矛盾面前双鱼不喜欢让步，总渴望有奇迹般的解决办法，而当需要双鱼做出抉择时，双鱼又常常束手无策。

天哪！实在是太准确了！简直要把笔者的内心完全看透了一样，甚至把那些难以启齿的缺点也说得一模一样！

唯一可惜的就是，笔者是白羊座。



从古罗马到文艺复兴，心理学的大停滞

题记：光荣属于希腊，伟大属于罗马。

——爱·伦坡《致海伦》

和它出现的历史时期相比，古希腊文明的辉煌与灿烂简直就像是奇迹一样。就像是上帝把一个个本该出现在两千年后的城邦和伟人们以不可思议的形式出现在了地中海沿岸的这片神奇的土地上。因为其城邦联盟的独特形式，古希腊又可以说是一个包罗万象的文明，在包括哲学、文学、数学、物理学、逻辑学、医学、建筑学、雕塑等各个方面都创造出了让后人难以企及的伟大成就。

虽然后世往往把古罗马和古希腊并称为西方历史上古典时代的两座丰碑，但是单纯从文明的角度来讲，古罗马和古希腊并不是同一等级。英国哲学家伯特兰·罗素（Bertrand Arthur William Russell）在他的《西方哲学史》中说："罗马人没有发明任何艺术形式，没有建立有创见的哲学系统，也没有作出任何科学发现。他们会修路，会订立系统的法典，还会有效地指挥军队，至于其他的东西，他们只好看着希腊人。"

罗马人精于建立帝国，他们征服了欧洲和近东地区，打下了一片大大的疆域，古罗马人是很好的管理者，却不是很好的思想家。他们采纳了希腊的文学、建筑、雕塑、宗教和哲学风格。就连罗马诸神其实也都是希腊诸神换了个名字，比如神王宙斯改叫朱庇特，

爱与美之神阿佛洛狄德改叫维纳斯等，甚至太阳神阿波罗等连名字都没换直接就用了。公元前 2 世纪和公元 2 世纪之间，古罗马人占领了地球上最美好的一个地区，拥有当时可能是人类中最文明的一部分人，但他们仍然只能算得上是希腊文明的文化寄生虫而已。

在心理学方面也是一样，古罗马的哲学家卢克莱修（Titus Lucretius Carus）修士等人所作的贡献大概也就是再次修缮和重述了一遍希腊哲学家们的观点，比如认为灵魂和肉体一样都是有形体的，肉体死亡之后灵魂也无法长存世间。不过他说："由于我们在胸脯的中间一带感到害怕和喜悦，因此，那就是思想或者理解力之所在的地方。"这一点甚至还不如希波克拉底，至少他还知道人的思想是大脑产生的。

古罗马对心理学的唯一真正影响是一位来自希腊的医生加伦做出的，但可惜的是这种影响很可能是负面的。加伦发展了希波克拉底的体液气质理论，他认为人的性格与健康同人中的血液、粘液、黄胆汁、黑胆汁四种液体的比例有关系，比如当体内含有的黑胆汁过多时，人就容易陷入焦虑、抑郁等心理问题中。因此他治疗的方法也是想方设法减少人体内的黑胆汁，或者将其转化为血液和粘液。在许多世纪的时间里，它误导了医生和其他人，以为它是性格模式和心理疾病的成因。直到近代，随着解剖学的进步，人们才发现了加伦的理论有多么荒谬。

在加伦的时代，还有另一种东西侵入了哲学和心理学研究当中，把心理学变成了一块不允许他人触碰的禁脔，这就是天主教神学。天主教诞生于公元 1 世纪的中东地区，之后迅速传入到了罗马，成为一个让罗马统治者极为头疼的民间力量。尽管遭受罗马统治者的迫害和屠杀多达十余次，但天主教还是顽强地在这个国度里发展开来，并最终同化掉了包括上层贵族在内的所有罗马人。公元 392 年，罗马皇帝正式把天主教定为国教，从那以后直到今天，整个西方世

界的思想基础大部分都依然建立在天主教神学之上。

神学和哲学最大的不同之处在于，后者是研究人与世界关系的学问，而前者研究的是人与神之间的关系。天主教是一种一神教，所信仰的神只有一个，即上帝耶和华。当神学开始统治人们的思想，特别是当公元 476 年罗马帝国被日耳曼蛮族毁灭，分裂成无数小国家，欧洲因而进入了漫长而黑暗的中世纪时代之后，天主教廷成为整个欧洲实际上的最高统治者。于是曾经一度辉煌的心理学研究仅仅只剩下依附在神学肢体上的残羹冷炙。

宗教神学的一大特征就是排他性，当一些人的观点和宗教教义不符时怎么办？强迫那些人改变观点。当一些人观察到的事实和宗教教义不符时，修改那些事实。于是古希腊和罗马积攒了上千年的学术成果在一次次西方版的“焚书坑儒”之后变得荡然无存，一部分幸免于难的古代科学、哲学著作被当时还算得上开明的阿拉伯人收藏才得以流传后世。不过对心理学来说，环境稍好一些。尽管教会的神父们更愿意进行诸如“针尖上能站几个天使”之类烦闷又无聊的神学研究，但是在探究人类信仰上帝是否够虔诚的问题上，还是不可避免地要引入关于“灵魂”本质的探讨，比如，灵魂究竟是生而就有还是被上帝塑造过的？在人死后到达天堂或者地狱之后，灵魂还会思考什么？于是神学也就十分勉强地能和心理学搭上点关系了。

德尔图良（Tertullianus）是一位早期的罗马天主教神父，也是一位很有见地的心理学家，不过他的心理学几乎全部来自于对宗教经典著作的推理衍生。比如他极力否认柏拉图的灵魂和肉体的二分法学说——如果灵魂可以早于肉体存在，那么在上帝创造亚当（世界上第一个人类）之前，亚当的灵魂是否已经存在了呢？天啊，只要想一下并非上帝创造的灵魂存在就让德尔图良吓得浑身颤抖，于是显而易见的，亚当的灵魂一定是上帝在创造他的肉体同时创造的。

另一方面他又否认灵魂就是人类的大脑思维本身——毕竟这实在是太唯物主义了，只有古希腊的德谟克利特那种人才会相信。在德尔图良看来，思维当然是灵魂的一部分，但是灵魂并不等于思维。那么他唯一可以接受的理论就只剩下一个：上帝在创造亚当的同时创造了他的灵魂，并将之封存在亚当的身体里。

另一位致力于研究心理学的神学家是圣奥古斯丁（Aurelius Augustinus），他的学说一度统治着整个罗马教会的神学观点，被称为“天主教会的亚里士多德”。在圣奥古斯丁的名著《忏悔录》中，他把自己少年和青年时期的思想一层层剥开，从信仰的角度去挖掘自己隐藏在脑海中的那些坏事。这种反思自己的方法和我国春秋时期大思想家孔子所说的“吾日三省吾身”颇有相似之处，所以我们把这种反思方法叫做“内省法”。后世的心理学派，除了行为主义心理学这个大奇葩之外，无一例外都会用到这种方法来做研究，而用得最多的，就是弗洛伊德创立的精神分析心理学。



圣奥古斯丁像

如果说圣奥古斯丁代表了天主教前期的神学高峰，那么托马斯·阿奎那（St.Thomas Aquinas）的学说则代表了欧洲中世纪神学的最高成就。甚至我们将这种神学称为一种哲学——经院哲学。阿奎那的心理学研究基本上是以亚里士多德为基础，然后试图把古希腊的心理学思想融入到天主教教义当中去，然后还掺杂了加伦、圣奥古斯丁等人的思想，看上去就像是一个超级大杂烩。不过这种调和也非常危险，比如说亚里士多德认为人死后灵魂也就随着消失，那这样一来天主教中的天堂和地狱又该怎样解释呢？

阿奎那还研究了人类的情绪和欲望，他把情绪分成两部分即快乐的情绪和痛苦的情绪，前者来自于身体本身的欲望，后者则来自于欲望不能达成时的痛苦。不过阿奎那研究心理学仍然是为了把全身心奉献给神，所以他的学说有正面的成分，也有负面的。他把人的思维拆分为感觉和理智两部分，这也大大启发了后世的心理学家们。

中世纪神学家们的研究对于心理学家们来说也只不过相当于暗夜中偶然飘过的几星萤火——可以带来一丝安慰但是完全无法照亮世界。不过不管黑暗有多久远，黎明最终总会到来。随着大航海时代的开启，文艺复兴时代的到来，心理学的春风也即将吹来了。

这个时期对心理学发展影响最大的人物要数生活在16世纪后期和17世纪早期的英国哲学家弗朗西斯·培根（Francis Bacon）。今天我们谈起此人时，想起的往往是他那句名言“知识就是力量”——也有人会不自觉地跟一句“法国就是培根”[①]。不过培根爵士留给世人最重要的财富，还是他在研究自然科学时使用的一系列方法论。

① 这是一个著名的笑话，把“Francis”这个词读成“Franceis”并把“Bacon”理解成了可以吃的那种肉制品。

贵族出身的培根身处一个刚刚从中世纪走出的时代，他身上还残存着一些神学教育留下的印痕。不过他更多的时候是一位理性主义者，相对信上帝来说，他更相信自己能感受到的事物和客观规律。培根在《新工具》一书中阐述了自己的唯物主义观点，并且开始用一套学自古希腊的“归纳法”来研究自然科学问题，这也成为近代科学发展的起点。

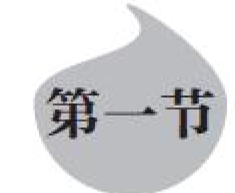
培根的研究法归结起来无非就是四件事：观察、实验、记录、总结。我们今天看来实在是不足为奇，但是在当时却给那些苦于没有科学研究工具的科学家们提供了成功的范式。从那时候开始，越来越多的自然科学如天文学、物理学、生物学等都开始从哲学中分离出来，对心理学进行科学研究的条件到这时也终于成熟了。



第二章

新芽初生

——早期心理学的大乱斗



我思，故我在

题记：当我怀疑一切事物的存在时，我却不用怀疑我本身的思想，因为此时我唯一可以确定的事就是我自己思想的存在。

——笛卡儿

经过 14 世纪至 16 世纪将近三百年的文艺复兴运动以及宗教改革，到 17 世纪时，笼罩在欧洲大地上的宗教铁幕终于被打破，思想的坚冰在人文与科学的暖阳映照下缓缓消融，近代科学的曙光终于即将照亮这个世界了。当然，并不是说此时的宗教已经不能再钳制科学进步，实际上整个 17 世纪教会的势力依然十分强大，不管是保守的天主教会还是新兴的路德教和加尔文教，都依然对科学是敌视态度。信奉日心说的布鲁诺在 1600 年被宗教裁判所烧死在罗马塔楼上，正预示着 17 世纪的科学先驱们还在与其做着艰苦卓绝的斗争，科学的进步依然举步维艰。

但是宗教的恐怖也无法抵消人们对真理的热切追寻，牛顿、伽利略、莱布尼茨、笛卡儿、帕斯卡、哈雷、波义耳、培根、胡克、托里拆利等一大批天才科学家和哲学家们创造出了一连串光辉璀璨的科学成果。包括牛顿力学三定律、微积分、解析几何、万有引力学说在内的科学理论以及包括气压计、望远镜、显微镜、温度计等科学设备都一一出现在略显荒芜的科学世界里。心理学也终于迎来了古希腊时代之后真正意义上的又一位大师，被美国心理学史学家

罗伯特·沃森称为“现代第一位伟大的心理学家”的勒内·笛卡儿（Rene Descartes）。

笛卡儿是生活在 17 世纪前叶的一位法国大科学家和哲学家，哲学上的成就大到被黑格尔称为“近代哲学之父”。和当时许多大师一样，他也是一位百科全书式的人物。其成就之中最为后人熟知的莫过于发明解析几何和发现动量守恒定理，但其实他在心理学史上也享有崇高的地位。首先，是他发现了神经反射和反射弧的存在，后世的“虐狗专家”巴甫洛夫在此基础上发现了条件反射，成为行为主义心理学基础的基础。另外笛卡儿还研究过“本能”这个概念，他的理论也成为日后精神分析学派的指南之一。一个人启发了心理学在 20 世纪上半叶最重要的两个学派，而且还是相互之间谁也看不上谁的两个学派，说笛卡儿是心理学先驱肯定是没什么问题啦。



笛卡儿画像

笛卡儿的哲学思想，核心其实只有一句话：“我思，故我在”。这句话是什么意思呢？字面理解大概是“因为我可以思考，所以我

是真实存在的。”说得更炫酷一点就是，你的眼睛会骗你，你的耳朵会骗你，你的皮肤触觉同样会骗你，所以你感觉到的一切不一定都是真实的，只有当你在思考自己的存在，怀疑自己是不是真的存在时，你才是真实存在着的。

为什么笛卡儿说“我思故我在”，而不是“我看故我在”“我听故我在”？说到这里就要引入一个心理学历史上曾经非常火爆的明星概念：梦。对梦境的研究是心理学上很重要的一项内容，梦到底是什么，它的作用机理是怎么回事？直到 21 世纪的今天，心理学家都还没能够完全搞清楚，17 世纪初的笛卡儿就更不知道了，不过这并不妨碍笛卡儿用“梦”来打比方。当一个人做梦的时候，他的视觉、听觉及其他一切感觉全都是假的，全变成了幻觉。那么这时该靠什么来确认自己的真实存在呢？只能靠自己的“怀疑”和思考。因此，笛卡儿指出，唯一没办法作假的，只有“自己的怀疑”本身。

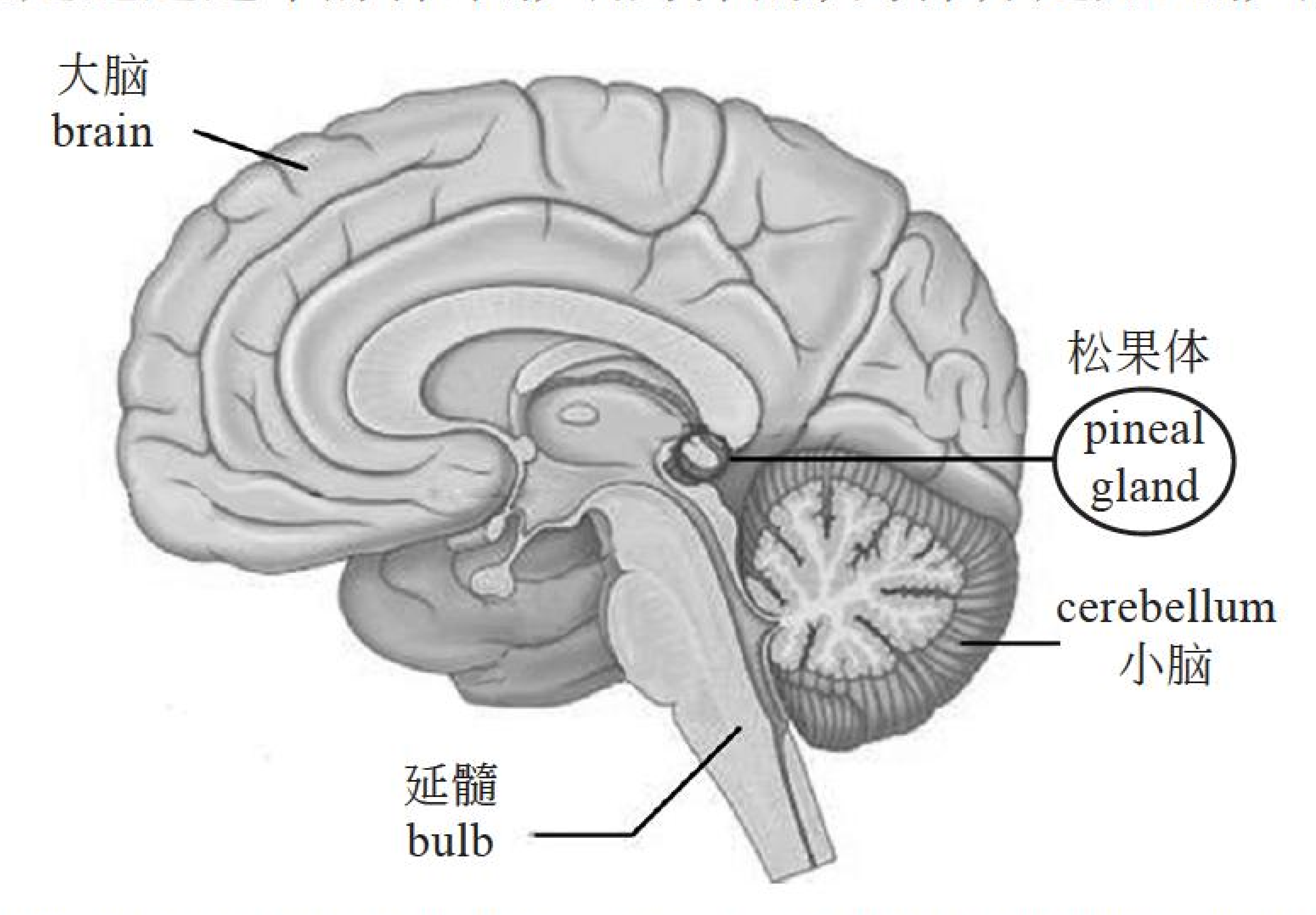
在“灵魂”一章中我们讲到了，从远古时代开始，人们就普遍认为人的精神和肉体是可以分离的，只是区别在于有人相信物质决定意识，也有人相信意识能决定物质。对唯物主义者来说，人的意识产生于肉体当中，没有了肉体也就没有了精神。对唯心主义者来说恰恰相反，物质是由精神创造出来的，没有了意识，物质也就不存在了。就如同比笛卡儿稍早的我国明代大哲学家王阳明所说：“你未看此花时，此花与汝同归于寂；你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。”——此所谓“心外无物”是也。

不管是唯心主义还是唯物主义，笛卡儿都不太相信。他是一个“二元论”支持者，认为物质和意识是两种完全不同的实体，意识的本质在于思想，物质的本质在于“广袤”；物质不能思想，意识不会“广袤”；二者彼此完全独立，不能由一个决定或派生另一个。和亚里士多德“身心合一”的心理学观点不同，笛卡儿认为世界上

有一个完美的、和其他动物没什么区别的肉体的“我”，还有一个完全存在于精神世界，精神的“我”，生活在这个世界里，和肉体的“我”可以完完全全地分开。

但是这样就又有问题了，毕竟对我们每一个还活着的人来说，身体和精神是紧密连接在一起，谁的灵魂也不会没事离家出走。那么身体和精神之间靠什么连接起来呢？其实对这个问题，笛卡儿也曾陷入过长时间的思考。好在当时人体解剖学已经比较发达了，笛卡儿从人脑的解剖中发现了一个奇怪的东西。我们知道，大脑有左右两个半球，分别叫左脑和右脑。但在它的深层还有一个很小的腺体，医学上称为松果体。因为这是个单独的、看上去和谁都不挨着的东西，就像灵魂本身一样，而且因为它在大脑里面的位置看上去蛮重要。所以笛卡儿就把这个松果体“钦定”成了灵魂和身体的现实的连接之处。

笛卡儿在自己的书里面说：**“松果体最为轻微的运动也会极大地影响活力的流动，反过来说，活力流动的最轻微的变化也会极大地影响腺体的运动。”**尽管他自己不知道也无法解释有形的松果体和无形的灵魂是如何发生接触的，但他确信，它们的确是有接触的，而且灵魂是通过这个腺体来影响身体的，身体亦是如此影响灵魂的。



传说中神乎其神的松果体，其实只是进化中残留的无用痕迹

松果体的神话从笛卡儿发轫，一直到笔者小的时候还有一定的市场，几乎每种关于人体的伪科学书籍里都能看到它的身影，甚至在某些书中它还跟“气功”“特异功能”之类的骗人说辞有关系。不过现代科学早已经证实，其实所谓松果体只不过是大脑进化过程中的残留的痕迹，对人体神经传输来说一点作用都没有。尽管如此，笛卡儿的学说第一次让人认识到可以把人的身体和灵魂分开来研究，身体是物质的，可以像拆开一台机器一样拆除许多零件来研究。而人的灵魂（或者称为“意识”）是整体的、无法观察的，需要用理性的思辨的方式来研究。

笛卡儿对心理学最大的贡献还在于对“反射”这一自然现象的认识。所谓反射，笛卡儿用来指代当人体受到外界刺激时发生的身体反应。我们上中学的时候大概都做过青蛙的反射弧实验，那只可怜的青蛙被摘除大脑之后还能通过身体上的神经来控制肌肉运动。我们人体也是一样的，当你的膝盖被锤子突然打击到的时候，腿部就会突然弹起来，这种“膝跳反射”就是一次最典型的反射。

不过笛卡儿的时代还没有认识到神经组织的存在，在他的想象中，人体在脑部和身体各个器官肌肉中灌满了一种特殊的液体，类似一个装满水的袋子。笛卡儿把这种液体称为“活力”。当身体受到刺激时，大脑的反应就会通过“活力”传输到肌肉中，让它动起来。不得不说，笛卡儿的想法其实已经和人体真实的神经系统很接近了。

不过和现代的行为主义心理学家们把反射看作心理学最重要的事实不同，在相信“二元论”的笛卡儿看来，反射只是身体的一种自然反应而已，还不属于心理学的层面。人体那些高级的心理学过程如思维、情感等都是靠“灵魂”来完成的。

作为一个理性主义者，笛卡儿研究心理学的最初目的其实是想找到怎么通过思想控制自己的情感，以便让自己变成一个可以随意

操控自己感情，想哭就哭想笑就笑的人。然而经过多次尝试以后，他终于发现完美的理想主义者是不存在的，他的研究成果也只有几句鸡汤而已，比如说“当你激动的时候试着转移视线想想别的”之类的，对绝大多数人来说并没有什么用。

笛卡儿去世大约一百年后，意大利生理学家伽尔瓦尼（Luigi Galvani）通过青蛙实验发现了在动物体内通过神经传导的生物电，而且这种生物电还可以引起人体肌肉的收缩运动，换句话说，这就是笛卡儿所说的“活力”，只是跟他想象的液体完全不一样了。又过了 100 多年后，巴甫洛夫和桑代克相互独立地分别发现了条件反射，从此笛卡儿的“反射理论”反倒成了心理学的主流之一。恐怕这是他活着的时候无论如何也想不到的吧……

顿悟瞬间：摸摸你的头，说出你的性格

题记：头者，精明之府，头倾视深，精神将夺矣。

——《素问》

对心理学来说，18 世纪是一个神奇的时代。随着生理学的进步，大脑和神经的作用逐渐被科学界所认知，于是一系列新的心理学新理论像火山喷发一样冒了出来。

1749 年，英国医生、生理心理学的先驱大卫·哈特莱（David Hartley）把牛顿的力学理论运用到了神经传导上，他认为神经是实心的传导体，当外在刺激引起神经冲动是，神经就会振动，此振动沿着神经脉络向大脑传导，引起脑神经的振动，从而产生观念。之后又经过意大利学者、医生阿斯特鲁克和洛图兰等人的研究，进一步证实大脑是意识和思维的器官，“研究心理学首先要研究大脑”才逐渐成为学界主流的共识。但在那个时代，人们对大脑的认识还非常初级和粗糙，以至于出现了一些荒诞

的理论学说，比如我们下面要讲到的颅相学。

颅相学的基本理论很简单，它认为一个人的智力、性格和思维跟他的头颅形状有关，因此我们可以通过观察一个人的头来确定这个人的心理状态。实际上颅相学是一种“杂交”产物，一方面它借用了当时科学界对脑科学和神经医学的最新成果，另一方面它的灵感又有很大部分来自于在人类历史上流传了数千年的古老“相面术”。

在中国古代，相面术曾经是一门显学，并且发展出了一套严密的理论体系。战国时代成书的《荀子》中就有一句话：“形相虽恶而心术善，无害为君子也。”那时候人们认为人的相貌是有“善恶”之分的，所以荀子才说，有的人看着像是恶人，其实很善良。到了汉代，相面术成为流行文化，《汉书·艺文志》中也有《相人》二十四卷，这一传统一直流传千年。直到今天我们在公园门口还能看到一些摆地摊儿给人算命的“专家”。

在西方世界，相面术也可以追溯到古希腊时代。据说亚里士多德就曾经有过一套通过看人的相貌来推断其性格的理论。不过真正把相面术发展成显学的是19世纪的瑞士哲学家、大诗人歌德的好友约翰·卡斯帕尔·拉瓦特尔（Johann Kaspar Lavater）。他的相面术理论建立在人的头部形状和身体结构之上，甚至还会研究人的手势和面部表情，从某种意义上讲，他也算是一位心理学先驱。拉瓦特尔的学说在18世纪风靡了整个欧洲，据说达尔文当年参加探险时就差点因为鼻子的形状不符合相面术的要求而差点被船长赶下船，幸好他有一个十分宽阔的额头……

正是在拉瓦特尔相面术的影响下，1796年，德国解剖学家弗朗兹·约瑟夫·加尔（Franz Joseph Gall）正式创立了颅相学（不过他那时候并没有那么称呼，而是叫“头盖学”）。

加尔从小就喜欢观察人的外表（尤其是颅骨外表）同心理的关系。成为医生之后，又有了多年的实践经验。他根据个人长期的个案观察，发现眼睛明亮的人，一般记忆力较好；头骨隆起的人，可能象征着贪婪的脑机能，是监狱中扒手的特征等。

根据当时生理和解剖知识，加尔写了一套名为《神经系统的解剖学和生理学》的系列著作，除了就神经系统及其机能进行严谨、保守的阐述之外，还兼论颅相学。其基本原理如下：

1. 大脑是心理的唯一器官；

2. 头盖的外部结构与内部脑的结构相关；

3. 大脑不同的部位代表不同的心理功能，比如“欲望”“饥饿感”“野心”等，一共有 42 种心理功能；

4. 任何心理功能发展强大，都跟脑内部分发展的增大有关，所以通过某块颅骨的高低就可以判断某种心理功能的强弱。

我们今天可能觉得加尔的这一套理论非常扯淡，但是在当时对脑结构研究还很不完备的情况下，它已经称得上精准和精妙，而且富有唯物主义魅力——按照加尔的逻辑，看一个人是什么类型的人，只需要摸一下头颅的形状，通过观察某块骨头隆起或者凹陷，就能知道这个人的性格特征和心理特点了。

加尔还把人类的头颅骨头凸出来的形状分成了 26 个，并分别加以编号，不同的骨突显示一个人不同的秉性才能。比如 1 号骨突代表天生具有破坏性，2 号骨突表示多情性等。这样看来，《三国演义》中魏延之所以被诸葛亮认为是“脑后有反骨”的千古之谜也终于可以揭开了——诸葛亮发现魏延“背叛”这一心理功能异常发达……

不过真正让颅相学在全世界风靡开来的是加尔的学生、奥地利生理学家施普茨海姆（Johann Gaspar Spurzheim），他在加尔的研究成果上更进一步，把人的大脑分成了 35 个部分，宣称

每个部分都有特殊的功能。也正是他在1815年把当时流行的“人相学”和加尔的“头盖说”合二为一，称为颅相学（phrenology，意为“心灵的科学”）。



颅相学所说的大脑各区域功能图示

如果说加尔老师还算是一个老实本分的解剖学家，他的理论主要还是基于自己的观察和经验总结，那么施普茨海姆就更像是一个社会活动家或者推销员。他把颅相学搞成了和现在“心灵鸡汤”类似的东西，充分挖掘出了它潜在的社会学价值。

在加尔的理论中，人的颅骨基本上是天生的，所以人的性格、特长和智商也就是固定的，这样的“决定论”当然不适合拿来推广——毕竟当一个人知道自己的一生都已经被决定时，他也就很难再愿意付出什么努力了。所以施普茨海姆大刀阔斧地改造了颅骨学的观点，他认为，心理功能就像肌肉一样，只要通过训练就可以变得强健。所以人们可以根据自己心理功能的不同特点加以训练，让自己变成自己想成为的人——不管是当时风光无限的科学家、金融大鳄还是农场主。他还认为，有些人

犯罪正是大脑中某些司掌暴力倾向的部位更加发达。因此，可以根据不同罪犯的颅相特征施以相应不同的教育方式，就可以消除其暴力倾向，而不是简单将监禁和处以死刑作为一种惩罚方式。所以从某种意义上说，施普茨海姆也算是行为主义心理学中“行为矫治”学说的开创者之一。

施普茨海姆后来又“感化”了一个搭档兼学生，苏格兰人乔治·库姆（George Koum），组成了“坑蒙拐骗二人组”，在欧洲各地巡回演出。他们还会合作搞一些让人看了不得不信的实验。比如利用磁铁为道具，当磁铁经过人脑的“崇拜区域”时，被实验者马上对实验者表现出崇拜的神色，当磁铁经过“贪婪区域”时，被实验者则不由自主地伸手去掏实验者的口袋——当然，如你所知，这些被实验者都是他们找来的托儿。虽然实验是假的，他们获得的声誉却是实实在在的。

很快，一场颅骨学的狂欢在欧洲文化艺术圈里蔚然成风。就连德国大哲学家黑格尔（Georg Wilhelm Friedrich Hegel）都在他的《精神现象学》一书中专门开了一章阐述颅相学对精神研究的重要意义。

不过，颅相学影响最深的还是文学界。侦探小说的鼻祖、《福尔摩斯探案集》的作者柯南道尔（Arthur Conan Doyle）就对这一理论信之不疑，他在其作品《巴斯克维尔的猎犬》中，借大反派莫里亚蒂教授之手写道：“你使我产生很大的兴趣，福尔摩斯先生，真想不到能眼见你有如此长的颅骨，眼眶也长得够标准。我想用手摸一摸你的顶骨沟，你介意吗，先生？你的颅骨，在未得到实物之前，做成石膏模型，给人类学博物馆送去，一定是件稀有标本……”

在《简·爱》中，女主角简发现她自己“与善良相比，更喜欢大脑凸起的（颅骨）代表智慧的部分……”，毫无疑问，这

也是作者夏洛蒂·勃朗特迷恋颅骨学的证据。

1832 年，施普茨海姆把颅相学带到了美国。很可能是因为这种看上去很科学，好像很有用，而且还带点成功学鸡汤性质的学说撩到了美国人民的痒处，在大洋彼岸他受到了英雄般的欢迎。他被请进各大名校演讲，所到之处受到了医生、教育家、大学教授等相关行业精英的热情接待，颅相学也一夜之间火遍了美国。

在颅相学最火的时候，他们随随便便出一本书，都能变成超级大 IP！比如当时乔治·库姆写了一本题为《人的构造》（*The Constitution of Man*）的书，1860 年就销售了 10 万册，这让同一时代达尔文的《物种起源》的早期销售相形见绌，后者到 19 世纪末也只卖了 5 万册。

19 世纪下半叶，颅相学在美国真正成了一门可以拿来赚大钱的行业。福勒兄弟和他们的姐夫威尔森一起创立了一家“福勒和威尔森家庭公司”，专门给客户研究颅骨的形状，并且帮他们提出改善意见。他们发明了各种各样的颅骨测量工具和千奇百怪的改造设施，还出了好几部配有精美插图的书籍比如《颅相学自我指导》等，这些书也全都成了红极一时的畅销书。此外，他们还在美国的许多城市建立了连锁式的颅相学营业厅——想想看如果我们大街上的沙县小吃或者海底捞全部变成摆满人头骨的店面，该多么不忍直视……

高处不胜寒，一度辉煌无比的颅相学到了 19 世纪末和 20 世纪初却突然一蹶不振，到现在已经和它的兄弟“相面术”一起成了没多少人相信的“伪科学”。原因何在？笔者认为，归根结底是因为它的理论基础建设在并不牢靠的沙地上，当然最后就会一推就倒。



19世纪遍布美国的颅相学营业厅内景

请注意一件事：颅骨学的风靡即使在当时也基本只限于文化和娱乐圈子里，在正经的心理学和生理学研究者中，它从一开始就受到了大量怀疑和指责。因为无论是加尔还是施普茨海姆和库姆，他们对大脑中某个区域的心理功能根本就不是用反复实验和观察总结的方式做出来的。事实上，很多加尔所说的功能分区都只是从一两个个例总结出的。比如说加尔把多情区定位于小脑，是由于他观察到，一位多情的歇斯底里的寡妇在脾气发作时头部剧烈地向后仰，颈部非常粗且热。当然，其他功能分区的情形也大致类似。这就造成了一个循环论证的问题：为什么这个女人比较多情呢？因为她的多情区颅骨比较高啊。那你怎么知道这个高颅骨是她的多情分区呢？当然是因为这个女人比较多情了笨蛋！

施普茨海姆的态度也让颅骨学变成了一门很难证伪的学说。比如说他在研究了大数学家、哲学家和心理学家笛卡儿的颅骨

后发现，颅相学中负责掌控数学能力的那一块骨头并不是突出的，反而深深凹陷了下去。于是施普茨海姆解释说，可能笛卡儿的数学能力并不像我们想象的那样强。这就把自己拉到了公园门口摆地摊的那些算命先生一个档次上了：算对了是我算得好，算不对是你心不诚。

第一位揭破颅相学真面目的是法国生理学家、外科医生弗朗西斯·马戎第 (François Magendie)，在历史上他以和查尔斯·贝尔共同发现“贝尔 - 马戎第定律”而知名，他们一起揭开了关于运动和刺激的信号由不同神经系统传导的秘密。不过这里要讲的不是这个，而是他和施普茨海姆之间发生的一个故事。

马戎第最崇拜的科学家是他的同胞，著名数学家和物理学家拉普拉斯 (Pierre-Simon Laplace)，所以他精心收藏了其头骨——很显然，马戎第曾经也是颅相学的忠实信徒，否则也不会做出这么变态的事儿。在施普茨海姆最火的时候，马戎第也想找他来给自己鉴定一下偶像的头颅，以便知道自己该怎么努力。不过呢，马戎第这次多了个心眼，首先从医院借了一个低能儿的头骨给了施普茨海姆。施老师拿过来反复摩挲之后两眼放光，大声赞赏这个头骨的主人了不起，一定是历史上最伟大的人物云云。马戎第听完冷笑一声送客，从此对颅相学“粉转黑”。

对颅相学的第一次沉重打击来自于法国科学家皮埃尔·弗卢龙（Pierre Flourens），他是一位伟大的生理神经学家和解剖学家，也是一位残忍的“小动物杀手”。因为他的研究方式就是一个字：切除。1814—1822 年，弗卢龙对兔脑、鸽脑、狗脑等做了大量实验，切除这些动物的一部分脑子后观察动物在行为上的变化，最终搞清了大脑主要区域的功能。最关键的是，他发现，在摘除鸽子和白兔大脑各种不同部位之后，发现后果并没有什么差异。因此，他在 1842 年写出了《评颅相学》一书，认为脑

功能并无特殊的定位，所有功能在大脑都占有同样广阔的区域。而且颅骨厚度是随着部位不同而变化的，脑轮廓和颅骨轮廓并不完全相关。颅相学的基本设定就这样被他一举攻破了。

不过反对弗卢龙的声音也不少，毕竟众所周知，鸽子和人类的大脑差距还是非常大的。鸽子的研究成果真的能直接用到人脑中吗？很多人表示怀疑。另一方面，另一个法国生理学家皮埃尔·保尔·布罗卡（Pierre Paul Broca）的研究和实验又表明，大脑的功能确实是分区的——1861 年他通过实验解剖证实，当大脑左前叶上某一点被损伤时，人就会丧失语言能力。这是科学家第一次明确证明某一特定能力与大脑某一特定控制点之间有联系。

此后又经过了一百多年，大脑功能“分区说”和“等势说”的争端终于初步有了结果。20 世纪 80 年代中期，在认知科学和认知神经学中又兴起了一种重要理论——模块说。该学说认为，人脑在结构和功能上是由高度专门化并相对独立的模块组成的，这些模块复杂而巧妙的结合是实现复杂而精细的认知功能的基础。也有人把这种理论叫成“新颅相学”。不过，它跟当年加尔的颅相学已经完全不同了——最大的不同之处在于，这一学说建立在严格的电神经刺激实验和显微镜观察基础上，而且模块所掌控的功能也更为客观，比如“阅读”“语言”和“知觉”等，而不再是“残忍”“多情”和“正义”等主观概念了。

以我们今天的观点来看，颅相学确实是不折不扣的“伪科学”，它的结论基本上没有实际价值，更无法用来指导实践——所以网络上前一段时间火爆的“基于面部识别，神奇的犯罪概率预测术”也完全不值得相信。不过加尔的天才想法还是为之后的大脑科学研究指出了一条新的路线，也算得上是心理学前辈之一。至于把颅相学导入歧途的施普茨海姆等人，就让他们随风远去吧……



冯特，心理学之父

题记：师者，所以传道受业解惑也。

——韩愈

从弗朗西斯·培根和笛卡儿的时代算起，又经过上百年的发展，心理学终于有了机会从哲学和生理学的条条框框里独立出来，发展成为一种真正的科学。19 世纪后半叶，一大批后来成为心理学大师的先驱者像是在争夺“心理学之父”这个头衔一样，争抢着提出自己的心理学理论、发展自己的心理学流派以及创建心理学实验室，不过德国的费希纳和美国的威廉 · 詹姆斯两位大佬最终都棋差一着，“心理学之父”这顶桂冠最后落到了同样来自德国的威廉·马克西米利安 · 冯特（ Wilhelm Maximilian Wundt ）头上。

19 世纪的德国可谓“造化钟神秀”，诞生了一大批即使放到整个人类历史上都让人肃然起敬的人物，1832 年出生在曼海姆的冯特也是其中之一。和许多少年时代就表现出天赋的心理学家不同，冯特小时候堪称顽劣，还曾经一度有“走神”的毛病。老师在上面讲课，他在下面做白日梦，流出一脸口水都不知道。老师不喜欢他，同学也嘲笑他，天知道他到底怎么才能从中学毕业。不过浪子回头金不换，随着父亲的去世和家庭的困窘让他一下子性格大变，并顺利考进了著名的海德堡大学医学院，他仅仅用了三年就修完全部课程，甚至还在 1855 年的医学全国会考中考了全国第一。

顺利拿到了医学硕士文凭之后，冯特有点不知道该干什么了，因为他对临床医学兴趣并不大，觉得当一个医生既累又无聊。于是就留校当了两年生理学讲师，顺便又读了一个博士。恰好在这个时候，一位大人物来到了海德堡大学，他改变了冯特的命运，甚至整个心理学的命运。

这位大人物就是赫尔曼·冯·亥姆霍兹（Hermannvon Helmholtz）。这个名字出现在我们这本讲心理学史的书里一定会让许多兴趣广泛的读者大吃一惊，因为很多人都知道亥姆霍兹是一位著名物理学家，足以进入物理学史那种咖位，不管是电磁学中的亥姆霍兹线圈还是亥姆霍兹方程都让人印象十分深刻，甚至还创立了能量守恒学说。他怎么还会跟心理学扯上关系呢？其实一点也不奇怪，亥姆霍兹是一位百科全书式的大科学家，不仅仅在数学和物理学方面有着精深的研究，而且也是一位造诣颇深的生理学家，他的很多研究领域甚至也涉及了广义的心理学层面……

比如说亥姆霍兹对感觉和神经系统的研究。在他之前，关于神经信号的传输速度大体上有两种说法，一种认为神经系统就是一根电线，信号是以极高速度流动的，甚至接近光速。但也有人认为信号的传输是一种电化学传输过程，相对慢一些。亥姆霍兹设计了一个青蛙试验，终于测量清楚了“神经脉冲传输速度”这个困扰人们多年的重大问题。实验证明，这个速度相当慢，大概不超过100米/秒。因此亥姆霍兹断言，神经脉冲并不是电信号的传递，而是相当复杂的化学进程。

美国心理学史专家艾德温·波林（Edwin Garrigues Boring）评价亥姆霍兹说：“（这个实验）是实验心理学今后所有的工作都必须走的，如精神活动及反应时间的测时法……它使灵魂回到了时间里，它把无法说清的东西测量出来了，实际上捕捉到了自然科学的劳作中最基本的意识代理人。”

冯特能有幸成为这位科学巨人的弟子和助手，固然由于时机巧合，亥姆霍兹在最合适的时间点来到了海德堡大学开设了一个生理学研究所，也得益于他个人的努力——作为海德堡大学成绩最好的生理学博士生，很难不引起校方的注意。从 1858 年亥姆霍兹来到 1871 年离开，长达十多年的时间里冯特都在担任一位尽心竭力的辅佐者角色。亥姆霍兹能够完成自己对声音和人体声调的研究并出版巨著《声调的生理基础》，冯特也可谓居功至伟。不过相对来说，冯特从亥姆霍兹身上学到的东西更多得多，后者堪称是他人生的导师。

冯特学到的东西中最有益处的，莫过于科学研究最需要的“实验思维”。亥姆霍兹把自己在物理学中练就的那一套方法论带进了生理学的研究当中。其中最关键的就是对实验验证的高标准严要求，任何一个实验都必须要求按照科学的实验设计方法并有实验记录。冯特就像《红楼梦》里的刘姥姥穿越到了一个现代化的食品公司一样，看到的一切都让他感觉新奇又肃然起敬。

不过冯特的兴趣既不在物理学也不在生理学，他只关心新兴的心理学研究。这个时代的心理学还未能从哲学中独立出来，仍然是以“内省法”为主，只有极个别的心理学研究才会使用实验，而且其研究方式也很不规范。冯特心想：既然生理学可以引入严格的实验方法，那么心理学可不可以呢？

冯特发现了内省法的不足之处：一则并不是每一个人都愿意完全彻底地把自己的内心世界展示出来，或多或少都会有一丝隐瞒和矫饰，这种隐瞒甚至并不是刻意为之，而是狡猾的大脑把有些不愿意被想起来的事情藏了起来，这样的内省当然是无效或者是有偏差的。二则，人的心理活动有的是意识到的、有的是未意识到的，未意识到的心理活动显然不能进行自我观察；即使意识到了的心理活动也可能报告不出来，或不愿报告出来，从而作出不真实的言语表达。



冯特照片

为了纠正内省法的不足，冯特引入了实验法来研究心理学。不过坦白说，他的实验法并没有摆脱内省法的束缚。在冯特的理论中，心理学研究的只能是个人对自己的心理活动的自我观察。因此，他主张把实验法和内省法结合起来，以实验条件控制内省，即在实验控制的条件下观察自我的心理过程，以消除主观内省所带来的不利影响。换句话说，尽管冯特安排了各种各样的心理变化情境，但是他在记录实验结果时仍然必须依赖于被测试者的内省报告。当然后来他也意识到自己的做法实际上不算真正的实验，于是他又引入了示波器、速示器和测示仪等工具，这些工具构成了冯特实验研究的基础。

如果我们有机会去参观冯特的实验室，会觉得相当之无聊或者说小儿科。他会让受试者（大部分都是他的学生）看着倒金字塔形的节拍器[①]，在桌子上拍出各种旋律，然后突然停下来，再接着拍啊拍，然后他会让受试者记录下他们在听节拍时和骤然停下时的心理

① 节拍器是一种能在各种速度中发出一种稳定的节拍的机械装置，当时最普遍使用的是 1816 年由奥地利人 J.N. 梅尔策尔发明的节拍器。

活动、感情变化等，以这些类似的声音、光线、颜色等要素变化时人的心理变化来研究一些基础的心理要素。

是的，冯特的实验室所进行的都是这种看上去很没意思的实验，只是一些考验人肌肉或者神经反应的东西，完全不会涉及一些较高级的心理过程比如感情、思维和语言技巧等，这是因为冯特认为较高级的心理过程，其特性都是“太过变化不定，因而不适合做客观观察的主体”。他说，语言、概念形成和其他一些高级认知功能只有通过观察和内省才能进行研究……

1874 年，经过三年寒窗苦熬，冯特终于写出了自己的第一部真正意义上的心理学著作《生理心理学原理》，作为心理学的开山之作，这部书也作为世界心理学史上最重要的作品之一永远闪耀在了心理学殿堂之上。

一年后的 1875 年，冯特离开自己又爱又恨的海德堡大学来到了莱比锡大学并且终于拿到了教授头衔，4 年以后他又在这里建成了世界上第一座真正意义上的心理学实验室，无数有志于心理学的青年才俊来到这里拜他为师。构造主义心理学创始人爱德华·铁钦纳（Edward Bradford Titchener）、心理测量学的奠基人詹姆斯·卡特尔（James McKeen Cattell）以及发展心理学早期的代表人物斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall）等 34 名学生后来都成了心理学史上的大师级人物，也让莱比锡大学成为世界心理学早期的第一个中心。冯特的这一重“桃李满天下”属性，也是他被称为“心理学之父”的重要原因。

冯特还发现了许多有意思的心理学现象，比如说著名的“冯特错觉”。他发现，当两条平行线被一组菱形切割开以后，看上去就不再平行了。实际上这是我们的眼睛被蒙蔽了。

作为历史上第一位真正的心理学家，冯特当然有着敢打敢拼的创新一面，但是不得不说他也有着极其保守的一面。就像一位总是

板着面孔的严肃的老父亲一样，虽然很爱孩子们，但他总是不让孩子做这个不让孩子做那个的，或许这就是所谓的代沟吧。

冯特把实验内省限制在只能用于简单的心理现象，而反对把实验内省用于复杂的心理过程，诸如记忆、思维和情感等，这不但显示出实验内省法的极大局限性，也使冯特的同时代心理学者甚至他的学生不满，最后连最尊重他的一位弟子铁钦纳都在学术上与他分道扬镳了。

不过冯特最让人难以理解的是他还认为心理学是最纯粹的科学，只可以用来研究而反对把心理学用运到一切实际应用中去。他尤其反对儿童心理学研究，认为儿童完全不稳定的心理状态根本没有研究的价值——所以他的美国学生霍尔是在离开冯特之后才开始从事儿童心理学研究的。他还反对法国生理学家夏尔科（Jean Martin Charcot）等人倡导的催眠法和暗示法，认为这些方法严重违背了心理学的本质。最后，他对美国人威廉·詹姆斯发起的机能主义心理学运动也一点好感都没有，酸酸地说："詹姆斯这本书写得很好，不过它属于文学，而不是心理学。"至于在他晚年华生等人搞出来的行为主义心理学——天哪，还是别让老爷子知道比较好……

冯特给人留下最深刻印象的还有他的高产，据说他从 20 岁开始直到 88 岁去世，整整 68 年间从未停止写作，平均每天都要创作或者修改 2000 余字，68 年从未间断，直到 1920 年去世前夕还在修改自己的最后一部著作《民族心理学》。



铁钦纳的神逻辑

题记：这是一个简单的事实，正是铁钦纳所教的这种心理学，这种以德国实验室为中心的事业，使心理学第一次被承认为一门科学。

——E. 海德布雷德

虽然冯特生前一直把自己的心理学理论称为“内容心理学”，但是后人却把他和他的弟子爱德华·铁钦纳（Edward Bradford Titchene）放到了一起，算作“结构主义心理学”的代表人物。既因为他的理论和这位弟子一脉相承，也因为经过铁钦纳改造和完善后，这一流派才得以流传下去。

实际上如果只看构造主义心理学的理论原则，我们或许很容易会觉得它的创始人铁钦纳和冯特一样是一个不苟言笑的老顽固，或者一个整天铁青着脸色的中年男人——当然后一种印象很大程度上要归因于他的中文译名。大概这也是一种“刻板印象（stereotype）”吧。

铁钦纳实在称得上是心理学史上最有个性的大师级人物之一，或许他的故事不如后面我们要讲到的约翰·华生那么惊世骇俗，但也绝对称得上精彩纷呈。现在我们不妨就来八卦一番，聊一聊这位心理学史上承上启下的关键人物。

1867 年，铁钦纳出生在英国一个贵族家庭，父亲早逝，从小跟

当律师的爷爷一起长大。用现在的话说，铁钦纳小时候是一位“邻居家小孩儿”型的学霸。中学在闻名遐迩的马莱文学院就读时成绩极为出色，有一次学校请来美国著名诗人詹姆斯·拉塞尔·洛威尔给获奖学生颁奖，由于铁钦纳上台领奖次数太多了，洛威尔开玩笑地说：“铁钦纳先生，我不想再看到你了。”

1885 年到 1889 年，大学时代的铁钦纳在牛津大学攻读古典文学和哲学，如果你看过英国神剧《是，大臣》和《是，首相》，大概会记得剧中主角之一的汉弗莱·阿普比爵士正是牛津大学古典文学系毕业的高才生，而他的政务秘书同行们也大多是学的这个——也就是说，铁钦纳学到的实际上是一门屠龙之术。不过他并没有去掌控大英帝国的命运，而是成为一位心理学家。原因何在？大概与他在大学里偶然读到的 W. 冯特作品《生理心理学原理》有关。

前文已述，1873—1874 年，W. 冯特出版了《生理心理学原理》，这本书是冯特早期在海德堡大学从事生理心理学教学和研究工作十多年的总结，也是冯特实验心理学思想成熟的代表作。此后又多次再版，铁钦纳读到的是其第三版，并深深为其所倾倒。随即，铁钦纳把这本书从德文翻译成英文。

1890 年，铁钦纳从牛津大学毕业，此时他已经开始把心理学当做了自己今后人生的奋斗目标，于是漂洋过海来到了科学心理学的诞生地德国莱比锡，投身于 W. 冯特门下，开始学习生理学和心理学，成为冯特第一位英国学生。

据说冯特和铁钦纳第一次见面时的场面非常热烈而温馨。冯特说：小铁啊，听说你刚刚把我的书翻译成了英文？哦呵呵呵呵，我刚又出一本第四版……

铁钦纳：……

1892 年，凭借一篇关于视知觉的论文获得博士学位后，铁钦纳原本想回牛津大学任教。然而，当时的牛津并没有心理学课程，恰

好这时冯特的第一批学生之一弗兰克·安吉尔在美国康奈尔大学建立了美国第一座心理学实验室，正缺老师。铁钦纳和师兄一拍即合，便来到大洋彼岸的美国碰碰运气，没想到他这一待就是三十多年，把自己的余生全都献给了康奈尔大学。但是直到 1927 年因为脑瘤病逝为止，他一直都是一名骄傲的大英帝国公民，这一点从未改变。

尽管铁钦纳只跟着冯特老师学习了两年，但他算得上是冯特老师的头号脑残粉，就连自己的造型都整成了跟老师差不多——众所周知那个时代的英国人并不流行蓄大胡子，而德国人比如革命导师马克思、恩格斯等，也包括冯特老师都以长须为美，铁钦纳的满脸大胡子很可能是受老师的熏陶所致。

就连他讲课的方式也一副德国派头，有人回忆铁钦纳上课时的情形说："他总是穿着牛津大学的学者袍来到课堂，他讲的每一节课都非常富有成效。他的助手在他的监督下仔细地准备好讲台上的一切。那些资历较浅的教员被要求听他全部的讲课，他们从一扇门鱼贯而入，在前排找一个位置，而铁钦纳教授则从另一扇门进入，直接走向讲台。尽管他跟从冯特学习只不过两年，但是他模仿老师的贵族风格、讲课形式，甚至连胡子的样式也酷似冯特。"

不过在学术上铁钦纳却没有这么惟恩师马首是瞻了。冯特的"内容心理学"是一个以内省为主要研究方式的心理学体系，他认为实验只能用来研究低级的心理学过程，但是铁钦纳很重视实验在心理学中的应用，而且还用实验来研究高级心理过程，如思维、想象等。有趣的是，铁钦纳本人从不承认自己的理论和冯特有不同之处，他宣称自己才是冯特的正统传人，自己的理论才是冯特的真实想法。

那么铁钦纳的构造主义心理学到底是怎么回事儿呢？

我们前文中提到过，用"内省法"探究自己的内心世界，最早发源于古罗马时代的天主教神学家圣奥古斯丁。之后历经英国哲学

家休谟等人的传承和发扬，到冯特的时代已经有了一套比较完整的系统。冯特把内省法和心理学实验合二为一，用内省的方法来观察实验结果，创造了“实验内省法”这一最早的心理学研究法。而构造主义心理学就是在“实验内省法”这一基础上衍生出来的一整套心理学理论。

有趣的是，最早提出“心理构造”这个词的，居然是在学术上一直和冯特、铁钦纳师徒唱反调的美国心理学家威廉·詹姆斯。而且这个词最初也确实是被用来讽刺冯特的心理学。1884 年，威廉·詹姆斯为《心灵》杂志撰写了一篇《论内省心理学的某些忽略》，在文章附注中，提到了“心理构造”一词，原话是：“纯粹的红色或黄色的感觉元素，及其他心理构造的元素没有存在的根据，因为它们都不是心理的事实”——那么研究心理元素的是谁呢？不正是冯特和铁钦纳吗？

铁钦纳决定将计就计，1898 年，他发表了论文《构造主义心理学的公设》，在其中他第一次指出，自己的心理学是构造主义心理学（Structural Psychology）——你看不起我的“心理构造”，我不但不以为忤，反而真就用“构造心理学”命名，倒要看看最后是谁怕谁。

虽然诞生在美国，但构造主义心理学却带有着鲜明的欧洲大陆思想烙印，不仅仅因为冯特和铁钦纳师徒都是欧洲人，更因为其“实证主义”的方法论和对心理学实际运用的蔑视。实际上构造主义心理学诞生的 19 世纪末正是欧洲实证主义哲学和美国实用主义哲学交锋最为激烈的时代，铁钦纳创建构造主义心理学很大程度上也是为了跟威廉·詹姆斯他们的机能主义心理学抗争。

构造主义心理学和冯特的内容心理学之间有着很清晰的传承关系，比如说他们都认为心理学是一门纯粹的自然科学，都认为心理学的研究对象是直接的经验，都主张采用实验内省法，都反对心理

学走向实际应用……不过细究起来，它们却也有着鲜明的不同之处。虽然铁钦纳一直以冯特的嫡系传人自居，但实际上他对老师的理论也做过不少修改。

比如说，在心理元素的数量上，冯特主张有感觉和感情两种元素，而铁钦纳则认为有感觉、意象和感情三种元素。在他看来，感觉是知觉的构成要素，意象是观念的构成要素，感情是情绪的构成要素。在心理元素的属性方面，铁钦纳在冯特主张的性质和强度两种属性外，增加了持久性、清晰性和广延性。在感情的维度方面，铁钦纳不同意冯特的感情三度说，而是认为感情只有愉快和不愉快两个类别。

在铁钦纳的心理学体系里面，每一种心理现象都是由感觉、意象和激情三种元素中的一种或者多种组成的，正是这些简简单单的心理学元素，组成了那些看上去十分复杂的心理现象。

比如说知觉，我们心理学上所说的知觉，是指事物在人的大脑中留下的整体认知印象。举个例子，在桌子上放着一个苹果。你怎么知道它是苹果的？是通过它红扑扑的果皮吗？是通过它的形状吗？是拿起来啃了一口之后发现里面有甜甜的果肉吗？好像都不是，你只需要用眼睛扫一眼，都不用想就知道："啊，这是苹果。"因为我们之前已经见过、吃过无数个苹果，这种水果的形象已经在我们的思维里形成了固定印象，所以在看到、摸到，甚至尝到苹果时，就会立刻浮现出一个苹果的形象——这就是知觉的作用。在这个过程中，"感觉"和"意象"这两个元素一起发挥了作用。

和知觉一样，那些高级的心理过程，不管是"思维""情绪"还是"观念"，甚至于"人格"，全都是三种基本元素从空间和时间两个维度上互相结合的产物。构造主义学派的心理学家们要做的，就是把这些元素解析出来，搞清楚这些复杂的心理过程（铁钦纳称之为"心理复合体"）到底是怎么组合出来的。

铁钦纳的理论当中，构造主义心理学有三大任务：

第一个任务是找出所有复杂过程能够被还原成的基本感觉元素。钦钦纳把元素界定为能够在经验中找到的最简单的感觉，它们是通过对意识内容的内省进行系统分析而发现的。当一个经验不能再被分析为各个部分时，它就被宣布为“元素经验”。为此，铁钦纳曾对不同感官中发现的元素进行分门别类，其中分解出 30500 种视觉元素，4 种味觉元素，3 种消化道感觉等。

第二个任务是确定感觉元素如何联结为复杂的知觉、观念和表象。这些联结不完全是联想，因为在铁钦纳看来，联想是当联结的最初条件不能再被获得时还依然保留的一种元素联结。铁钦纳拒绝联想主义标签，不只因为这一理由，而且还因为联想主义者谈论的是有意义的观念的联想，不是简单的无意义感觉的联想，后者才是铁钦纳关心的全部内容。

第三个任务是解释心理活动。在铁钦纳看来，内省只能描述心理，但是科学心理学所需要的不仅仅是描述。铁钦纳认为，应该到生理学中去寻求解释，生理学能够说明感觉元素如何产生并形成联结。铁钦纳还认为，在经验中发现的一切只是感觉元素，而且求助于知觉这样一种不可观察的实体是不合理的，由此而显露了他的实证主义立场。他用可以观察的神经生理学来寻求对心理的解释。

铁钦纳名字里有个“铁”字，他的性格和行事作风也像铁块一样硬邦邦的，耍起大牌来不给任何人面子。据说有一次他拒绝了康奈尔大学主席要求他参加宴会的邀请，原因就是主席没有亲自来邀请他。主席先生抗议说实在是没空，铁钦纳说你可以派你的车夫把邀请函给我送来。于是主席先生就派车夫把邀请函送给铁钦纳，然后铁钦纳就去赴宴了。

铁钦纳无疑成就了康奈尔大学，甚至成就了 20 世纪初美国心理学的繁荣。正如美国女心理学家 E. 海德布雷德（Edna

Heidbreder）所说："这是一个简单的事实，正是铁钦纳所教的这种心理学，这种以德国实验室为中心的事业，使心理学第一次被承认为一门科学。"



铁钦纳照片

铁钦纳在康奈尔大学主要做了三件事：一是把自己师兄安吉尔建立的心理学实验室发展成了全美国乃至全世界最好的内省心理学实验室；二是创建了构造主义心理学学派，和美国人威廉·詹姆斯创建的机能主义心理学派、约翰·华生创建的行为主义心理学一起把美国变成了现代心理学的中心；三是从无到有培养了一大批学生，后来他们中有许多人都成了现代心理学研究的中坚人物，比如埃德温·波林、玛格丽特·沃士波恩和麦迪逊·本特利等。就连心理学"第三次浪潮"的发起者，人本主义心理学的创始人之一马斯洛都曾是铁钦纳的学生。

如果说还有一点其他贡献的话就是参与创建了美国心理学会，

但是因为某些理念不合和学会高层闹翻了，所以从未参与过学会的任何活动，不过后来他又自己创建了另外一个实验心理学家学会——是的，铁钦纳就是这么任性。

任性的铁钦纳留给世人的印象除了“心理学大师”之外还有一个：烟鬼！作为一名老派英国绅士，铁钦纳对雪茄情有独钟。英国浪漫主义诗人拜伦曾说“给我一支雪茄，除此之外，我别无所求”。这句话在整个 19 世纪流传甚广，那个时代的人对烟草中尼古丁的危害尚不得而知，但是那种点燃雪茄，轻抽之、含于口，再缓缓吐出的休闲方式对许多人来说都是一种享受，铁钦纳也算得上是走在时代前沿的潮人一枚了。

铁钦纳有一句名言可与拜伦那句一起在烟草史上交相辉映：“一个男人若是学不会抽烟，是不会成为心理学家的！”这句话当然属于没什么道理的铁钦纳式胡说八道，但是铁钦纳的威严让他的学生们觉得他的话就是圣旨纶音，于是很多学生都开始学习抽烟，把他主持的心理学实验室变得烟雾缭绕。

美国心理学家兼心理学史专家欧内斯特·希尔加德记录了一件发生在铁钦纳和他最得意的弟子、后来的心理学大师埃德温·波林（Edwin Garrigues Boring）之间的轶事：有一次铁钦纳邀请波林参加他的生日聚会。这对一个学生来说是莫大的荣誉。宴会后铁钦纳拿出雪茄说：“来一根儿。”——注意这里是陈述句不是疑问句——但是波林不会抽雪茄，可又不敢不抽，抽完之后就赶紧离开餐桌出去呕吐不止。铁钦纳觉得波林这孩子很懂事，于是每次生日宴会都会给他来上一根儿，于是每次宴会都会伴随着波林止不住的呕吐。

这是一个悲伤的故事，波林的遭遇让笔者想起那些刚刚大学毕业参加工作就在酒桌上被领导灌酒的可怜上班族。

和铁钦纳的烟瘾一样著名的是他对待女性的恶劣态度，如果放到今天，一定会被人扣上一个“直男癌”的大帽永世不得翻身。铁

钦纳明言自己不喜欢女性学习心理学，他的心理学实验室不欢迎女性进入。身处第一代女权主义运动风起云涌的 20 世纪初，铁钦纳的做法尤其显得刺眼。

埃德温・波林在一篇回忆自己恩师的文章中深情回忆道：有一次铁钦纳和男生们一起在心理实验室中开会，包括波林的未婚妻在内那些被拒绝入内的女生们想知道他们聊的是什么，就偷偷把会议室的门开了一个缝以窃听他们的谈话。更有甚者，几个胆大包天的女生还躲在会议室的桌子下面偷听。

平心而论，铁钦纳很可能对女性并没有什么歧视性看法，不让她们进入自己的实验室，纯粹是为了防止自己和男生们的烟味儿熏到那些热爱清洁的女士们吧。当然也不排除他只是想追求一种男人才可以享受到的自由感受,甚至只是纯属一时嘴贱。不知道该用“刀子嘴，豆腐心”还是“神逻辑”形容铁钦纳，事实上在他培养出的 50 多位心理学博士中，女性占到了三分之一，其中还包括历史上第一位心理学女博士格丽特・沃士波恩。考虑到当时大多数国家女性的受教育情况，这个数据真心不低。要知道，在铁钦纳活跃的时代，中国还是清朝呢。

铁钦纳不止有威严的一面，他能博得学生们的衷心爱戴更多的是因为他的人格魅力和父亲一般的慈爱。经常一副冷脸的铁钦纳对待他人也有古道热肠的一面，甚至对自己学术上的论敌也是如此。行为主义心理学的缔造者约翰・华生和铁钦纳一向观念不合，然而在华生因为和学生的恋爱丑闻被学校开除，穷困潦倒之际，整个心理学圈子里，只有铁钦纳向他伸出了援助之手。华生的人品问题我们搁置不论，铁钦纳的人品绝对值得我们点上 32 个赞！

大半生在美国度过却至死保留英国国籍，敬爱自己的老师却修正了老师的理论，号称拒绝女性却培养出第一个女性心理学家——铁钦纳就是这样一个充满“神逻辑”，可爱又可敬的人。



第四节

机能主义，一锅大杂烩

题记：播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

——威廉·詹姆斯

如果说构造主义心理学代表着早期心理学的严谨和保守主义，那么处处与它针对的机能主义心理学就代表了开放、包容、自由以及美国人身上独有的实用主义倾向。因此，和构造主义心理学的“一脉单传”完全不同，机能主义心理学是一个庞杂而混乱的谱系，甚至很多同属这一学派的心理学家们观点都有一些针锋相对。心理学史上第一次“离经叛道”的行为主义革命就发端于机能主义心理学，后来它也并未像老对手构造主义那样消亡掉，而是默默地融入了那些新兴的那些心理学流派中，深藏功与名。

机能主义心理学之所以会显得这么随心所欲且清纯不做作，很可能跟它的创始人之一威廉·詹姆斯（William James）有关。前文提过，在冯特冲击“心理学之父”宝座时，有两个最主要的竞争对手，一个是他的德国同胞、心理物理学的创始人费希纳，另一个就是这位美国人威廉·詹姆斯。据记载，詹姆斯早在冯特的莱比锡大学心理实验室建立 4 年之前，1875 年就建立了心理学实验室。那么是什么让詹姆斯在竞争中输给冯特，就连“世界上第一个心理学实验室”的名头都没能拿下来呢？又是什么让这位最早的心理学之

一，把心理学说成是“无足轻重的小课题”呢？我们不妨从他的人生经历中找寻答案。

詹姆斯出生在一个带有宗教色彩的上层社会家庭里，他的爷爷是大富豪，父亲老亨利·詹姆斯是一位基督教神学家，不过并非那种老古板型的神父，而是更注重宗教教化作用的改革者，因为反对传统宗教的教条束缚而拒绝参加任何宗教组织。詹姆斯和自己的弟弟亨利·詹姆斯（后来成为著名作家）小时候受到了父亲带来的良好宗教教育。长大之后，他顺利考上了著名的哈佛大学劳伦斯理学院，成为不折不扣的名校精英。不过一开始他学的是化学，一次偶然机会听到了教授讲达尔文进化论，他的生命轨迹就此改变了。他开始对生物学和医学产生兴趣，自愿转到了医学院学习生理科学。

此后几年一路顺风顺水，智商情商双高的詹姆斯顺利拿到了医学博士头衔，期间还曾经到德国留洋镀金，并戏剧性地在冯特指导下学过一段心理学课程。不过詹姆斯博士毕业之后慢慢又像他当初抛弃化学那样抛弃了生理学和医学，开始把兴趣转向了心理学方面。但我们必须指出的是，达尔文进化论对詹姆斯的影响是如此深远，以至于他的心理学思想中也带有浓重的生物学印记。

詹姆斯个性也和严肃保守的冯特、铁钦纳师徒迥然相异，他个性随和，风趣幽默，平时喜欢穿一些“不那么像教授”的衣服出门。对人也非常友善，脸上总是挂着和蔼开朗的笑容。就连上课的时候也常常用欢快可爱的口吻，从来不会用“咆哮体”去训斥学生，更不会禁止学生去做这做那。据说有一次课上一个学生站起来跟他说：“先生，您上课的时候能不能稍微严肃一点？”詹姆斯老脸一红，点头答应了，不过之后他上课还是那么嘻嘻哈哈。显然，冯特或者铁钦纳的学生是打死也不会、不敢提出这种意见的……

他曾经这样挖苦冯特：“因为这个世界上必须得有教授，冯特也就是最值得称赞和永不可能被敬仰过分的那种人。他不是一个

天才，他是一位教授——一种其职责就是要知晓一切的存在，他必须对世间万事万物有所看法，而且还得与自己（的专长）联系在一起。”

在詹姆斯之前，美国大学里从来没有专业的心理学课程。所以他略显调侃地说：“我听过的第一堂心理学课程，是我自己上的。”詹姆斯这种略显轻浮的性格作为一个普通人来讲当然是很可爱的，不过作为一个半只脚迈进了科学门槛的心理学家、一个学术研究者，就显得有一些不合适了。詹姆斯搞心理学实验明明比冯特要早，但是他却一直觉得实验室是一种无关紧要的、无聊的事情，每次都只愿意花费很少时间在实验上，就连他自己都说：“一想到心理—物理学实验和完全的铜制仪器及代数公式，我就对这种心理学恐惧至极。”

所以詹姆斯的心理研究方法仍然主要是内省法，不过他的内省和冯特那种把所有心理过程掰开揉碎成为一个个心理元素的方式完全不同。关于冯特和铁钦纳的心理学，他说过一段很有意思的话：**“正如一片雪花落在热手上就不再是一片雪花，而只是一滴落物一样，在我们想抓住某个正在结束的关系的感觉时，会发现我们抓到的是某种实在的、固体的东西，通常是我们发出来的最后一个单词，如果从静态的角度来看，而且以其功能、趋向，特别是在句子中的意义来看，经常就消失得没有了。在这些情形之下，内省分析的办法事实上就像是抓住某个旋转着的东西来感受它的运动，或者试图飞快地打开煤气灯，以看看黑暗是个什么样子。”**很显然，他是在讽刺。

詹姆斯的机能主义心理学主张从整体上去把握每一个心理学进程，而不是仅仅从一个简单的“元素”出发去研究，因为在他看来，想把每一个心理状态都掰扯开、分清楚是做不到的，也是没必要的，因为实际上它们都是联系在一起的。

比如说我们在描述一个吃自助餐吃撑了的人的心理状态时，我们怎么把他那种既“懊悔”又“痛快”，而且肚子里还“感觉到鼓胀”和“疼痛”，因为“疲惫”而站不起来，“不愿意动”但是又“不得不走”这么多种思维、感觉和知觉区分开来呢？对构造心理学来说无疑是非常难的，但是对机能主义心理学来说就简单多了：这是一个吃撑了的自助餐爱好者，我们只需要分析他在这个情景中整体的心理状态就好了。

与冯特、铁钦纳师徒那种带着“老欧洲式”理性主义风格的心理学相比相比，詹姆斯的心理学思维灵活和实用得多，这也恰好切合了当时在美国正流行的“实用主义”哲学风潮——所谓实用主义，挺容易理解，无非就是要求人们立足于现实生活，把人的行动、信念和价值作为哲学研究的中心，把获得“效果”作为最终目标。这种哲学思潮引导下的机能主义心理学，对心理现象的解释也偏向于其对人类和动物适应生活环境的指引作用。

在詹姆斯看来，意识不是一个东西，而是一个过程或者功能。就像呼吸是肺的功能一样，传递有意识的心理生活就是大脑干的事情。意识就像河水一样，不是一成不变而是不断流动的、没有空白的、不断变化的整体，所以詹姆斯把意识称作“意识流”。后来这个概念被文学家们借用，创造出了“意识流文学”这一独特的现代主义文学的重要流派。

詹姆斯一生中最重要的作品无疑是他在 1889 年出版的大部头著作《心理学原理》，这本书兼容并蓄，你可以从中看到全世界人们在整个 19 世纪的心理学研究成果。不过这套书有个缺点：太厚了，以至于没办法做课本。于是詹姆斯花了三年时间重新缩编了一下改名为《心理学简编》，这才终于摆在了美国心理学专业大学生的案头。

有趣的是，作为心理学的开创者之一，詹姆斯在晚年放弃了心理学研究，转投到了哲学的怀抱，成为美国实用主义哲学的创始人

之一。一次在大学演讲的时候，他甚至不让人介绍自己说是心理学家——尽管他当时仍然担任美国心理学协会的主席。

和詹姆斯同一时期还有几位机能主义心理学的开创者，比如芝加哥学派的创始人约翰·杜威（John Dewey），他不但是美国实用主义哲学最重要的开创者之一（另一个开创者就是威廉·詹姆斯），在心理学方面也颇有建树。正是他创造了“反射弧”的概念，而且他反对把反射弧拆分研究，主张它是一个整体。

比如哥伦比亚学派的代表人物 J. M. 卡特尔，也是后来的大心理学家桑代克的老师。他关于控制联想的反应时间和自由联想的反应时间的实验研究在美国心理学实验文献中是经典的研究。也是“心理测验”（mentaltest）最早的提倡者和创始者。

比如“动力心理学”的创始人伍德沃斯，他也主张把人的心理和行为看做一个整体来研究，并且特别关注心理现象的内驱动力，或者说行为的动机。正是他的这种思想，催生了后来以班杜拉为代表的新行为主义思潮。

在笔者看来，机能主义心理学很难说得上是一种统一的“学派”，倒更像是一个反对构造主义心理学的统一战线，更像是一锅什么都有的“大杂烩”。威廉·詹姆斯给它加上几块土豆，杜威给它来上一磅牛肉，卡特尔再给它加上一斤粉条……甚至，它的内部也充满了争端和矛盾，很多人的观点针锋相对。

不过“兼容并蓄”也算是机能主义心理学的一种特色，而且它还孕育出了心理学最重要的三大学派中的两个（行为主义心理学和人本主义心理学），所以它也值得在这里记上一笔。

19 世纪末 20 世纪初的心理学界看似风平浪静，但是在构造主义和机能主义两大巨头的阴影中，一场狂风骤雨正在酝酿开来。很快，滔天的巨浪就会把旧世界打个粉碎，行为主义心理学、精神分析心理学、格式塔心理学等一大批创造出心理学盛世的后来者呼之欲出。



第三章

剑走偏锋

——行为主义心理学的狗血往事



“虐狗狂魔”巴甫洛夫

题记：自己动手，自己动脚，用自己的眼睛观察，这是我们实验工作的最高原则。

——巴甫洛夫

20 世纪初，心理学理论一度取得了长足的进步，构造主义心理学、机能主义心理学、格式塔心理学等诸多理论像雨后春笋一般接连冒了出来，也是在此时，那个困扰心理学发展的神秘恶魔第一次展露出了自己可怕的身影。

这个恶魔其实说穿了一文不值：人类无法真正读取大脑的思维活动。我们知道，人类之所以能够思考，是因为大脑皮层中成千上万个神经元的活动，是这些神经细胞之间在传输生物电，然而即使是今天，我们对这些神经元到底是如何通过活动产生思维能力仍然一无所知，一切关于思维活动产生过程的研究都停留在猜想阶段。这样一来，一切心理学方面的研究进行到“思维”这一步时就不可避免地碰了钉子，再也进行不下去。那些早期的心理学家们不管是冯特、铁钦纳还是詹姆斯，尽管他们有着一整套心理学理论，但却无法通过实验来验证，从而感受到一种深深的无力感——就像在没有路灯的夜里走在大街上，只能通过划着火柴来照明前方的路，但当火柴燃尽时，四周仍是漆黑一片。

在这样的大背景下，一种声称可以绕过“观察大脑思维”这块

巨大的石头，直接达到彼岸的心理学学派产生了，这就是我们接下来要聊的行为主义心理学。在诞生之初，它曾被认为是“歪门邪道”，甚至连“行为主义”这个词本身也来自于当时主流心理学家对这种新兴研究思路的嘲讽。但是行为主义心理学很快便成长成为心理学的主流思想之一，我们今天的心理学从业者也都或多或少受到过它的影响。那么行为主义心理学到底有着怎样独特的魅力呢？我们不妨从它的诞生说起。

追溯行为主义心理学的历史，可以说是一连串充满狗血的故事。它的奠基人之一巴甫洛夫至死都对心理学十分鄙视，从不承认自己是心理学家；它的另一位奠基人桑代克做动物神经实验的最初目的只为了混个学分好早点毕业去追妹子；它的集大成者约翰·华生因为桃色事件被整个心理学圈子驱逐，后半生 40 年只能去从事广告行业；它的另一位集大成者斯金纳最后甚至在某种程度上背离了行为主义的基本原则……

说起巴甫洛夫，我们或许更熟悉他们家的狗，毕竟“巴甫洛夫的狗”和量子物理学家薛定谔那只“既死又活的猫”[①]一样，是科学史上被折磨得最狠的两只可怜动物。但其实“薛定谔的猫”只是一个思维实验，巴甫洛夫的狗却是真实存在的，所以“虐狗狂魔”的称呼他还真是当之无愧。除了做过我们中学生物课本上学的“条件反射”实验之外，巴甫洛夫也确实是一位值得我们铭记的科学伟人。

巴甫洛夫全名叫伊凡·彼德罗维奇·巴甫洛夫（Ivan Petrovich Pavlov），出身于沙皇俄国的一个宗教家庭，父亲和母亲都是东正教的牧师，他从小到大都是在宗教学校里度过的，如果没有意外，他也会按部就班地成为一名传教士。但是巴甫洛夫成长的年代正是

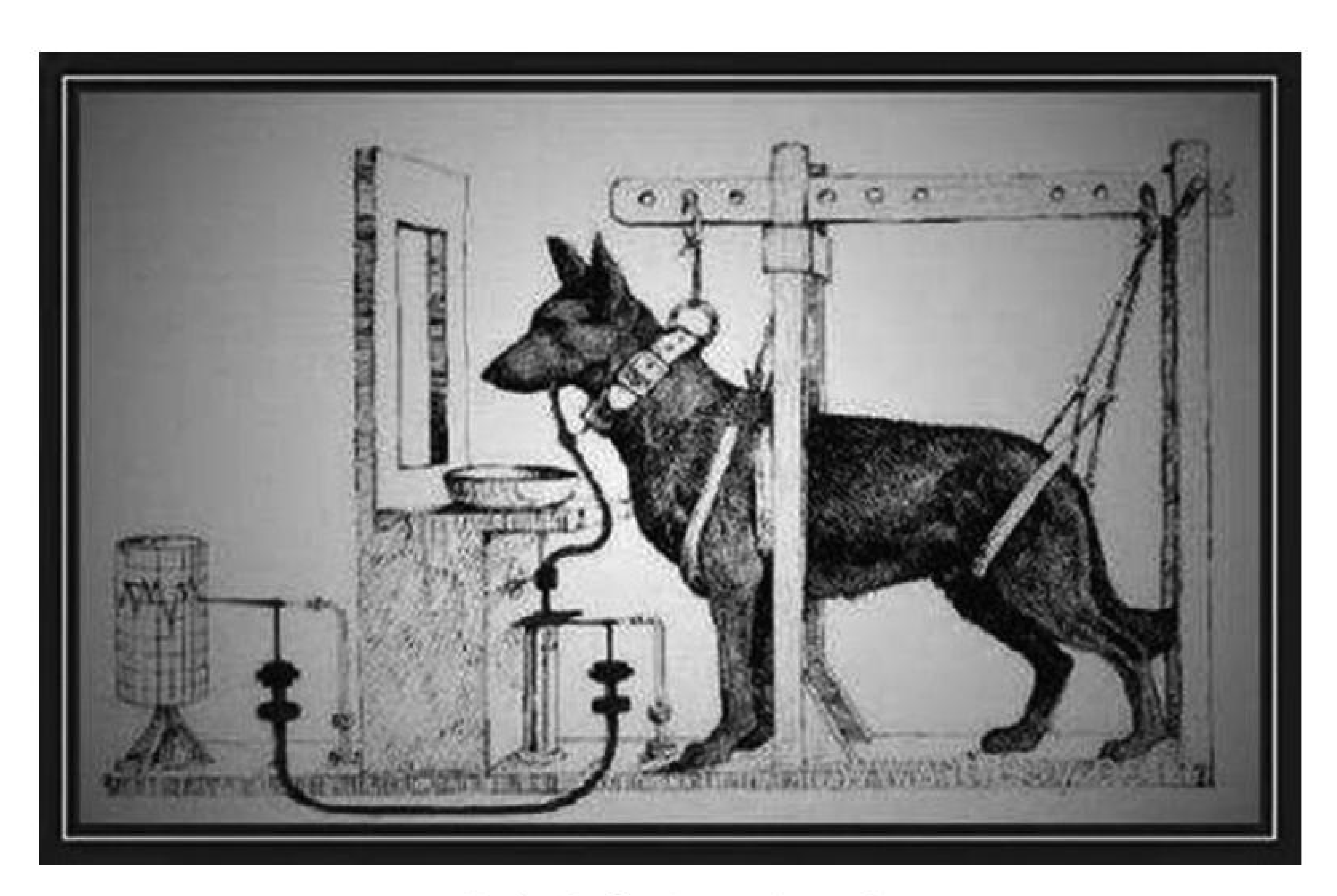
① “薛定谔的猫”是一个把微观世界里的量子现象扩展到宏观世界的推演，按照哥本哈根学派的观点，在这个试验中，如果不对猫进行观察，它将处在“既死又活”的叠加态。

沙皇俄国实现近代化的关口，早在上中学时，年轻的巴甫洛夫阅读到了大量自然科学书刊，比如达尔文的《物种起源》和俄国著名生理学家谢切诺夫（Ivan Mikhailovich Sechenov)1863 年出版的《脑的反射》。潜移默化间，他把上帝抛到了九霄云外，对自然科学特别是生理学和实验产生了浓厚的兴趣。

21 岁那年，巴甫洛夫考入圣彼得堡大学，在这里他接受了系统的生理学学习，不久就在导师指导下凭借一篇研究胰腺神经作用的论文获得了金质奖章，从这时起，巴甫洛夫开始把生理学和神经学作为自己毕生从事的事业，至死不渝。和我们想象中不同，巴甫洛夫的整个前半生所研究的都是高等动物的消化系统及其神经作用机理，他甚至还创立了一门名为“神经营养学”的新学科。而我们熟知的“条件反射”实验竟然也只是他在研究狗的消化系统时一次灵感勃发的产物……

1900 年前后，巴甫洛夫在研究狗的胃液分泌时发现了一个奇怪的问题：在狗被喂食的时候，胃液当然会分泌出来；但是在没有被喂食的时候，偶尔也会有胃液分泌，而且这种胃液的分泌现象完全找不到规律。巴甫洛夫想，一定有某样东西让狗知道自己进食的时间快要到了，正是这种“进餐意识”刺激了狗的胃液分泌。但是，到底是什么呢？还是来设计一个实验吧……

巴甫洛夫虐狗的实验过程非常著名，相信各位读者也都学过，我就不赘述了。大致做法也很简单：在狗获得食物时用节拍器放 15 秒钟的节拍（或者摇铃），这样狗在每次听到节拍时都会分泌唾液和胃液。这样坚持一段时间后，即使只播放节拍不给狗食物，狗也会跟随着节拍分泌唾液和胃液了。从这个实验里面，巴甫洛夫推知，狗经过了几次“节拍器响就会有食物”的经验后，将“节拍器响”作为“有食物”的信号，从而引发了唾液和胃液的分泌。巴甫洛夫把这种现象称作“条件反射”。



巴甫洛夫虐狗实验示意图

当然巴甫洛夫的实验做法没有这么简单，肯定要有对照组，有定量分析，不过我们这里都简化掉了。后来巴甫洛夫在自己的弟弟身上重复做了一次类似的实验，每当要吃饭时就在弟弟耳边敲打节拍器，最后发现结果与狗狗几乎别无二致，他弟弟也染上了听到节拍就会食指大动的毛病。不过和无法反抗的狗狗不一样，发现是巴甫洛夫在搞鬼的弟弟火冒三丈，一巴掌把他打倒在地，不愧是俄罗斯战斗民族的子孙。

巴甫洛夫把意识和行为看作“反射”，也就是人类机体通过中枢神经系统，对自身感受到的刺激的规律性反应。反射也分为两类：机体生来具有的、对保存生命具有根本意义的反射，比如说我们鼻子痒了就会打喷嚏，皮肤被刀子划破了就会感觉到疼痛，这些自然而然的身体反应，称作无条件反射；在无条件反射基础上，后天习得的反射则称作条件反射，比如说上文中巴甫洛夫弟弟在听到节拍时会感觉到饿并分泌唾液。巴甫洛夫认为，人的心理和精神，一切智力行为和随意运动，都是对信号的反应，都是在无条件反射的基础上所形成的条件反射。

巴甫洛夫这个结论听上去似乎平平淡淡，而且似乎非常生活化、

非常容易理解，对不对？但如果我们和之前讲到的心理学史联系起来，就会发现这个实验的结果到底有多么震撼！

从远古时代到 20 世纪初，几乎所有的心理学家和哲学家们都有一个隐形的预设前提，即我们的身体中存在一个会学习、会思考，可以对自己发号施令的“灵魂”，或者说“意识”。不管是唯心主义者还是唯物主义者，至少在一点上是一致的：控制自己身体的是一个整体的“自我”，它也是我们自己的“人格”。但是现在巴甫洛夫打破了这种幻想：其实“自我意识”根本就是一种错觉，什么精神啊、灵魂啊、思维啊统统都不存在！人的所谓“思维”其实就是神经系统对外界刺激做出的应激反应而已，人不是自己身体的主人，并不能控制自己的身体，只不过是神经活动的奴隶而已！

尽管以上的结论并非巴甫洛夫首创，自从达尔文证明人类是由猿猴进化而来，人类只是动物的一种后，就有人开始思考“人的意识是否存在”这一问题，但直到巴甫洛夫的实验，我们才终于再次确认，人类并非万物之灵，只是仅凭本能在生存的一种动物罢了！这一实验引发的哲学和神学思考很快席卷世界，当然对本书来说这些并不是重点，它对我们心理学界来说才是真实地引发了一场革命。

巴甫洛夫在发现了条件反射学说之后又更进一步试图把所有的心理学活动都用这种身体—刺激—反应的学说统合起来，为此他又提出了一个“分析器学说”，也就是把控制人体高级神经活动的中枢大脑皮层称作“分析器”，这样一来就和用来感受外界刺激的“感受器”（包括皮肤、眼睛、鼻子、耳朵、舌头等知觉器官）、用来做出身体反应的“反应器（包括手、腿、脚、眼睛、嘴巴等用来行动的器官）”一起，构成了一个类似于军队指挥系统的完美的闭环：感受器（侦察兵）获得外界刺激的信号，传输给分析器（司令部），分析器发出命令，再由反应器（一线战士）去执行。

这么看来巴甫洛夫的学说和后来的行为主义学说还是不太一样

的，尽管他认为人体做出的反应来源于外界的刺激但还是愿意设想有一个作为“司令部”的分析器存在，而对于原教旨行为主义心理学来说，分析器这个设定是没有意义的。

巴甫洛夫还发现，不同的人在形成条件反射时是有差别的，比如说有的人会很快建立起节拍和“饿了”的联系，有的人却需要花费很长时间；有的人会逆来顺受被人做实验，也有人像巴甫洛夫弟弟一样会暴起伤人。这些差异归根结底是由神经过程的特性，或者说是由大脑皮层的兴奋和抑制过程的强度、平衡性和灵活性不同造成的。他进一步提出了神经类型学说，作为人类气质和性格的生理基础。

在巴甫洛夫的这个系统里，人的大脑皮层有两个状态，即兴奋和抑制。兴奋，就是大脑皮层细胞处于活动的状态或者较强的状态；抑制就是大脑皮层细胞处于不太活跃或者较弱的状态。兴奋和抑制是同一事物的阴阳两极，可以随时互相转换，就像我们的情绪一样，既可以因为一件小事低落一整天，也可以因为一件开心事高兴很久。

兴奋和抑制作为人类高级神经活动的基础进程，有三个基本特性，即它们的强度、平衡性和灵活性。强度，就是兴奋和抑制过程中，神经细胞能接受的刺激的强弱程度，以及神经细胞持久工作的能力。神经过程的平衡性是指兴奋和抑制两种过程的力量是否平衡，所以神经过程的平衡性有平衡和不平衡之分，且不平衡又有兴奋占优势和抑制占优势两种情况。神经过程的灵活性是指兴奋和抑制两种过程相互转化的难易程度，有灵活和不灵活之分。

用这三个维度来观察人类的高级神经活动，又有四种最基本的类型。为了更形象地解释这四种类型，巴甫洛夫又重新拾起了古希腊生理学家希波克拉底的四体液学说：（一）强、平衡而灵活的类型（多血质），最健康、最活泼、最不容易出现神经性疾病的类型；（二）强、平衡而不灵活的类型（粘液质），兴奋过程和抑制过程都

强，而且平衡，很容易建立阳性与阴性的条件反射，并且一旦建立就比较稳定不易改造；（三）强而不平衡的类型（胆汁质），这种类型的个体兴奋过程强于抑制过程，是一种容易兴奋、不受约束的类型，所以也称为不可遏制型；（四）弱型（抑郁质），个体神经细胞很弱，所以正常强度的刺激也会引起他们的保护性抑制，在刺激作用下,会产生错乱,甚至衰竭——这种类型的个体常见于神经官能症。

巴甫洛夫的这一系列理论被后人统称为研究高级神经活动的“巴甫洛夫学说”。有意思的是，尽管巴甫洛夫事实上做的就是心理学领域的研究工作，但是他本人却拒绝被称为心理学家，他甚至威胁说，如果有谁胆敢在他的实验室里使用心理学术语，他将毫不留情地开枪将他击毙。他认为世界上压根就不存在“心理学”这样一门科学，所谓“意识”“精神”等概念全都是看不见摸不着的，他坚持自己是一个生理学家，或者说他认为心理学只是生理学的一部分，是专门研究神经活动和脑科学的生理学——站在唯物主义的立场上，笔者倒觉得巴甫洛夫没什么错。

直到弥留之际，巴甫洛夫都念念不忘声称自己不是心理学家。尽管如此，鉴于他对心理学领域的重大贡献，人们还是违背了他的“遗愿”，将他归入了心理学家的行列，并由于他对行为主义学派的重大影响而视其为行为主义学派的先驱。

在美国心理学教授哈克（Roger R. Hock）撰写的《改变心理学的 40 项研究：探索心理学研究的历史》一书中写道：“心理学在学习和条件反射方面已拥有了一系列为数众多的优秀研究，这些研究关注的是动物和人的学习过程。心理学史上的一些最著名的人物，甚至有些不属于行为科学领域的知名人物，都把他们的一生奉献给了这个领域——如巴甫洛夫、华生、斯金纳和班杜拉等。”这里所讲的“不属于行为科学领域的知名人物”，很可能指的就只有巴甫洛夫一个人。


第二节

桑代克的悲喜人生

题记：心理就是人类的联结系统。学习就是联结，就其本质而言，学习的目的像其他东西一样，是机械的。

——桑代克

尽管我们把巴甫洛夫视为条件反射的发现者和行为主义心理学的先驱，但实际上在心理学界也有一位前辈，和巴甫洛夫几乎同时发现了动物的条件反射行为，甚至可能还稍早两年。只是当时他还只是一个硕士研究生，所以影响力并不算大，人们还是把这一伟大发现归功于巴甫洛夫。这位前辈就是美国心理学家爱德华·李·桑代克 (Edward Lee Thorndike)。后来巴甫洛夫本人也承认，桑代克早在他之前就独立发现了条件反射现象。

桑代克走上心理学的道路充满了阴差阳错，他本来在大学里学的是英国文学，直到大三之前他都没听说过心理学这东西。有一天他需要选一门必修课，可能是觉得那位威廉·詹姆斯的《心理学原理》课程比较容易考过，他就试着报了。没想到一听之下他竟然迷恋上了这种探索人心深处隐秘的学问，顺理成章的，他毕业之后就考取了詹姆斯的硕士研究生。

桑代克去研究动物的行为和心理学之间的关系，又是一个阴差阳错。詹姆斯是美国机能主义心理学运动的创始人之一，搞的都是一看就很高大上的研究课题。他的学生居然会去找来一群鸡观察它

们怎么吃玉米芯儿，怎么看都有点无厘头的味道。那么桑代克为什么会选择《鸡的直觉及智力行为》这样一个一看就很傻很天真的课题呢？难道是他一开始就想着要开创动物心理学吗？并不是。据桑代克自己说，自己纯粹就是为了选一个看上去比较容易的课题，从而更容易拿到学分以便早点毕业，然后就可以跟女朋友早点结婚……

那时的桑代克万万想不到，这个研究竟然让他开创了心理学的重要分支：动物心理学。

由此我们可以猜想，桑代克大概是一个比较内向而腼腆的人，他觉得与动物打交道比与人类打交道更加容易一些。不过笔者还是很羡慕他的，随便选一个课题都能因此成为行为主义心理学的奠基者，不知道该说桑代克是眼光太好还是过于幸运呢？

其实在桑代克之前，早就已经有心理学家试着用不同颜色和不同味道的玉米芯儿来喂小鸡，看它们能不能很快分辨出哪种是甜的哪种是苦的，答案是最多不超过 20 秒就可以。桑代克的实验更复杂一些，他用厚厚的书本搭成了一个迷宫，其中有三条路是死路，只有一条路可以走出迷宫并得到食物。桑代克发现每一只小鸡被放进迷宫里面后一开始都会误打误撞，直到走到死路出不来，但是经过几次“试错”之后，它们很快就能发现真正的出口在哪里，从而完成这个“学习”的过程。

由此桑代克得出了一个结论：动物会通过不断的试错来达成自己的目的，并且一旦它们学会了正确的方式，就可以把以前的那些错误统统迅速忘掉。

单从结果上看来，桑代克的条件反射研究成果跟巴甫洛夫的很像，即动物会记住那些让它们获得快活的行动方式并且不断重复。但是两者的原理并不相同，桑代克认为学习是靠不断尝试，而巴甫洛夫认为是靠信号的重复强化。

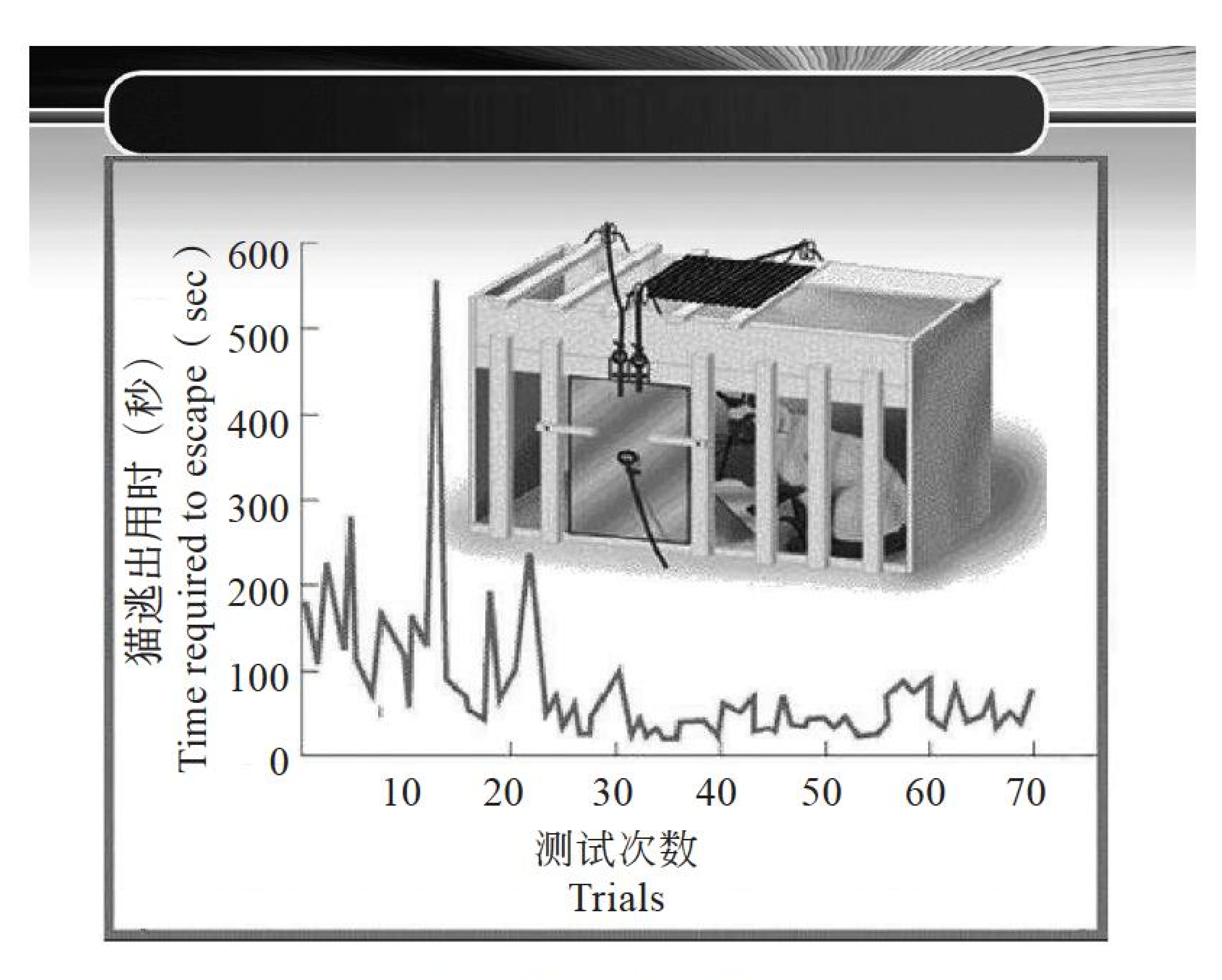
桑代克靠这一研究成果顺利硕士毕业之后又考上了博士，他的博士生导师也是一位心理学史上大师级的人物，以开创“心理测试”著称的詹姆斯・麦基恩・卡特尔 (James McKeen Cattell)。从这方面说当年的学生还是很幸运的，随便选到的一位导师都是心理学史上响当当的人物。另外说到这里我必须插一句，心理学史上有两位著名的卡特尔，除了这位詹姆斯・卡特尔之外，还有一位比他岁数小很多的雷蒙德・卡特尔（Raymond Bernard Cattell），更加巧合的是，雷蒙德・卡特尔也是研究心理测量学的！正是他编制了著名的“卡特尔 16 种人格因素测验”。据说无数心理学的学生考试时都是倒在了分不清这两个卡特尔上面……

言归正传，我们继续说桑代克。自从在动物学习实验中尝到甜头之后，桑代克一发不可收拾。整个读博期间他做了许多跟动物有关系的实验，受害的动物包括但不限于小鸡、小猫、小狗、小白鼠等，幸亏当时还没有现在这么发达的动物保护机构，否则桑代克一定会被骂个狗血淋头。

在桑代克的诸多试验中，最被人称道的莫过于“桑代克饿猫迷笼实验”——他设计了一只笼子，里面有滑轮组控制的机械装置，可以让猫在踩到某块木板时打开笼门。桑代克选择了一只被饿了很久的小猫放进迷笼里去，然后在笼外放上了小猫最爱吃的小鱼干并且观察它。一开始的时候饿坏了的小猫一定是乱抓乱挠并且活蹦乱跳的，偶然间它的爪子碰到了一块木板，笼门被打开了，小猫又惊又喜地跑出去吃掉了小鱼干。经过几次实验后，小猫就学会用正确的挥爪子方式，可以一下子就打开笼门了。

桑代克通过对两只小猫的持续观察，记录下了它们从被关进迷笼到用正确方式打开笼门的时间，并且绘制成了一张曲线图，我们可以很容易看出来，小猫打开笼门的时间大体上是越来越短的，这就说明，小猫有一个学习的过程。桑代克认为这种学习是通过“试

错”来完成的。后来桑代克还把类似的实验用在了婴儿和幼儿身上，发现他们经历的这一过程和小猫小狗的经历几乎没什么不同。



桑代克迷笼示意图

经过长期的观察和研究，桑代克提出了自己的“联结主义心理学”观点，他认为动物的学习并不经过大脑的思考和逻辑推理，而是靠“试误”来完成的。也就是说，动物是通过反复尝试错误而获得经验的。这种学习的实质就是在刺激和反应之间形成联结，即“感应结”。因此学习其实就是联结的形成与巩固。

桑代克还提出了学习的三大定律：准备率、练习律和效果律，这也开创了教育心理学的新纪元，他被后人认为是教育心理学的创始人就源于此。

桑代克后来一度和行为主义心理学走得很近，但是他十分反感华生等人只谈行为完全不谈意识和精神的极左派做法，所以他并不被认为是一位行为主义心理学家。同样，他因为老师詹姆斯的缘故一度也和机能主义心理学走得挺近，但是他也没有真正加入这个派别当中。正如他本人所说，他是一个无法被归类为某一派别的心理

学家。

更有意思的是，在桑代克的晚年他还培养出了一位伟大心理学家——人本主义心理学的开创者亚伯拉罕·马斯洛（Abraham H. Maslow）。当时正处在美国大萧条时期，马斯洛刚刚考上博士生生活拮据，正在哥伦比亚大学做教授的桑代克收留了他作为自己的助手，并且指引马斯洛去做更适合他的“动机与人格”研究，终于让马斯洛取得了成功。

一人开创两大心理学重要分支，无意中还启迪了行为主义心理学和人本主义两大最重要的心理学流派的发展道路，桑代克称得上是心理学史上最关键的人物之一。因为他的卓越贡献，美国心理学协会专门设立了“爱德华·李·桑代克奖”，专门颁发给那些最优秀的心理学家，这一奖项也被认为是心理学界的最高奖。



一个有个性的华生

题记：给我一打健全的婴儿，我可以保证，在其中随机选出一个，训练成为我所选定的任何类型的人物——医生、律师、艺术家、商界领袖，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力、祖先的职业与种族。

——约翰·华生

归根结底，巴甫洛夫和桑代克都只能算是行为主义心理学的“引路人”，算不上真正的创派祖师。就像武侠小说中那些隐藏在深山中的世外高人，随手指点了主角几招剑法，最后融会贯通乃至开宗立派还是要靠主角自己。

行为主义心理学真正的创派祖师是美国人约翰·B. 华生 (John Broadus Watson)，看到这个名字，可能许多侦探小说爱好者会觉得非常亲切，因为和这位心理学家基本同一时代的柯南道尔名著《福尔摩斯探案集》中，福尔摩斯的密友华生医生恰好也叫约翰，不过他的全名是约翰·H. 华生。更为巧合的是，这位心理学家的妻子和华生医生的第二任妻子一样，也叫玛丽……

约翰·B. 华生是美国人，1878 年 1 月出生在南卡罗来纳州的一个偏僻村庄里。和铁钦纳那种从小就是“学霸”的天才学生不同，华生小时候成绩很差而且脾气也不好，最后还是靠求助教会才上了大学，学的是神学。按理说他这样的人和心理学应该扯不上什么关

系。但是上了大学以后他就像被一个好学生灵魂附体一样，学习非常刻苦，最终跨专业考上了文学硕士。之后他发现自己真正的爱好是心理学，于是又再次跨专业来到芝加哥大学拜入了机能主义心理学家詹姆斯·罗兰·安吉尔门下，并顺利拿到了博士学位。

毕业之后华生在芝加哥大学留校任教，然而这时他才发现自己的观点和传统的心理学观点格格不入——不管是铁钦纳代表的构造主义心理学还是威廉·詹姆斯所代表的机能主义心理学在他看来都是无源之水、无本之木。在当时的大环境下，他又不可能不要自己的饭碗，于是他只能当一次两面派：白天在大实验室教学生们做铁钦纳式的思维实验，晚上或者节假日在自己的地下室做研究动物和人类行为的实验。

经过了数年积累之后，或许是觉得羽翼丰满了，1913 年华生在《心理学研究》杂志上发表了一篇重量级文章《一个行为主义者心目中的心理学》。在文中，华生直指当时传统心理学研究的最大痛点：所有的心理学研究都是围绕着人类头脑当中像幽灵一样的“意识”进行的，然而“意识”看不见也摸不着，于是只能选一些可以准确表达自己思维的人——比如说大学的学生们——来做实验。在华生看来，这样的实验根本无法反映人类最基本的心理学原理，根本不是真正的心理学实验，而只是捕风捉影的神棍行为，没有实实在在的内容可言，这样的心理学统统都只配叫“大学二年级学生的心理学”。

那么别的心理学家就要问了：我们是观察不了人类的意识，难道你华生就能观察到了吗？华生笑了，说：我也观察不到意识，但是我可以观察行为啊！

发问的心理学家蒙了：你有没有搞错啊？我们是心理学家啊！我们研究的对象是人的思想啊！你跑去研究行为做什么？这不就跟俄国的那个“虐狗狂魔”巴甫洛夫一样了吗？行为研究得再好，意

识不还是看不见吗？

华生解释说：我们可以把人的意识看成是一个黑色的箱子，一边是输入信号的装置，另一边是输出信号的装置，但是我们即使用最先进的仪器也看不到里面有什么东西。不过我们知道里面确实有某种装置，可以在一边受到刺激的时候，让另一边做出反应。以往的心理学研究都是想撬开这个箱子以便知道箱子里面到底藏了什么东西，现在呢，箱子无论如何也撬不开，于是一帮人只好坐下来瞎猜。叫我说啊，不如根本就不管这个破箱子了，直接看这边装置动的时候另一边会怎么反应，然后把它们都记下来，总结出规律，最后无论这里边装置怎么动，我们都能知道另一边会做出什么反应了。

应该说华生不愧是在美国 20 世纪初客观实用主义哲学空气弥漫的环境中长大的心理学家，他第一时间就发现了传统心理学研究最大的问题就是在研究实际心理问题时没有任何作用，也一直因为内省法的桎梏没办法变成真正的自然科学。所以他对心理学的手术第一刀也就砍在了这里。

华生心目中的心理学是一个完全摒弃了意识研究的纯理性的、跟生理学没多大区别的学科。华生认为人和动物一样，所谓思维无非就是受到刺激——做出反应两个步骤而已，他认为与刺激能得到条件反射的反应类似，其他所有器官也会有类似的反射作用。

华生甚至可以在一本心理学书籍中完全不使用“意识”“精神状态”甚至“感觉”“听觉”“触觉”等带有主观状态的词汇，而代之以“视反应”“身体反应”等。他完全简化掉了刺激与反应之间的中间传导、决策过程，认为人也是一种“刺激—反应”组成的机器，也因此，华生可以被称为 S-R（刺激—反应）心理学家。

最有趣的是，华生认为人类根本没有所谓“本能”一说，人类一出生就能够对各种外界刺激产生一定方式的反应，如呼吸、心跳、打喷嚏等，这些反应叫非学习行为，根本不属于行为的范畴。后天

学来的行为才是真正的人类行为，比如游泳、划船、骑自行车等，这些行为完全是人类自己在生活环境当中学会的，因此人的一生命运跟遗传因素一点关系都没有。

华生有一句名言："给我一打健全的婴儿，我可以保证，在其中随机选出一个，训练成为我所选定的任何类型的人物——医生、律师、艺术家、商界领袖，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力、祖先的职业与种族。"这句话在那个血统论尚未完全被人们摒弃（其实现在血统论也没被摒弃）的时代，无疑起到了振聋发聩的作用，激励着那些平民出身的人们去攀爬生活的新高峰。

华生的学说固然遭受到了来自心理学界保守势力的质疑和污蔑，但对于那些正为了找不到前方发展路线而一筹莫展的中青年心理学研究者来说，不亚于一道深夜中的霹雳惊雷。忽如一夜春风来，千树万树梨花开，研究生理心理学的卡尔·拉什里、秉持"目的论"的埃德温·霍尔特、认知心理学的先驱爱德华·托尔曼等一大批自称行为主义心理学家的年轻人聚拢在华生的周围，再加上支持行为主义学派但是反对华生本人观点的英国心理学家麦独孤，短短一两年时间行为主义心理学家已经占据了心理学界的半壁江山，发展速度之快让人目瞪口呆。他们很快就彻底终结了世纪之交时机能主义与构造主义的乱战，让华生在 1915 年登上了美国心理学协会主席的宝座。

华生总是那么特立独行，1918 年他开始做婴儿的"恐惧实验"，在当时来说也算得上冒天下之大不韪，这一做法招来了许多道德上的谴责。不过对华生来说都无所谓了，因为最后实验大获成功，行为主义心理学也获得了一个极大的卖点。这个实验在心理学史上大名鼎鼎，所以我们也简单介绍一下：

华生找来一个叫"艾尔伯特"的婴儿，他是一个被遗弃的孤儿，只有九个月大。华生首先让他看毛茸茸可爱的小白鼠、猴子、狗，

以及白色羊绒棉，婴儿没有任何恐惧心理，要摸小白鼠，华生就在后面哐当敲铁棒，巨大的响声把孩子吓哭了；又放白鼠，还想摸，哐当敲铁棒，又哭了；连续几次，一见白鼠就哭了。就这样华生给婴儿建立了一个“小白鼠等于恐惧”的条件反射，就算没有巨响，婴儿也会害怕小白鼠。随后，华生又把小白鼠换成了猴子、狗，以及白色羊绒棉，同样，可怜的小婴儿对这些东西也产生了恐惧。过了一个月之后，华生再次把这些东西拿给婴儿看，他依然恐惧。

这个实验又被称为“艾尔伯特恐惧形成实验”，它证明恐惧是婴儿从生活环境当中学来的。比较让人难过的是，在实验结束之后，华生并没有试图消除小艾尔伯特被训练出来的恐惧心理，而是放任这个孩子带着恐惧离开了实验室。这也是真实世界里的心理学家和某些鸡汤故事里的心理学家的不同之处。

心理学可能是世界上最容易触犯伦理禁区的一门学科，因为它的研究对象是人。当心理学家们以人作为实验对象时，就难免会对这些人的心理产生影响。尤其是很多心理学实验还充满了阴暗的恶趣味。因此，自心理学实验出现以来，人们对它的质疑就没有停止过，从这层意义上说，华生被世人诟病似乎也不能仅仅归咎于他的人品问题。

既然华生的行为主义心理学这么离经叛道，为什么它能存活下来呢？其实何止是存活下来，行为主义在20世纪中前期的主流心理学界绝对是统治地位，如果不是有精神分析学说跟它抗衡，行为主义简直是一统天下。原因很简单，行为主义的研究方法才是自然科学研究的正道。

自然科学研究离不开建立在客观事实基础上的观察、实验、总结三步法，然而行为主义之前的心理学流派，所谓的实验还是要依赖于并不怎么客观的内省法。到了行为主义这里，内省法才真正被抛弃了，每一个过程都真正客观化了，这对心理学的“自然科学化”

无疑是十分重要的一步。

另一方面，不管心理学是自然科学也好，社会科学也罢，本质上还是一种偏实用的科学。行为主义的理论更是把这种实用性放大到可以随取随用了，对于想开心理诊所骗钱，哦不，是拯救心理疾病患者的人来说，行为主义真是最好的方式。既不用管患者有什么心理疾病，也不用管他幼年有过什么心理创伤，反正就用行为矫治就行了。

举个例子：行为主义矫正法里面最著名的一种方法叫系统脱敏法。这个法子是怎么回事儿呢？比如说一个患者说了，他害怕猫，见猫就想躲开。精神分析派的心理治疗师多半会从这患者小时候什么时候被猫咬了啊之类的开始想。行为主义就简单了，第一步，让患者天天听“猫”这个字；过一段没反应了，让他看猫的图片；再过一阵没反应了，让他戴个仿猫皮手套；再过一阵，隔着玻璃看猫；然后离远点看猫，再然后这人离不开猫了……当然这只是简单一说，其实系统脱敏法有很详细的一套步骤，但大体意思就是这些了。

1919 年出版的《行为主义心理学》一书可谓华生行为主义思想的集大成，它以通俗生动的语言和事例，阐述了行为的方方面面，甚至包括情感、情绪、本能、思维、言语、习惯、人格等。华生笔下的“行为”是一系列的整体，从受精卵开始直到进入坟墓，人都处在行为当中，“思维”是一种感觉运动的脑内行为，“情绪”也是一种脑内行为，至于“人格”，则是刺激与反应一系列“投资”与“负债”的总和——总之一切传统的心理学词汇，华生都能给你整出一个不一样的行为主义解释来。

天有不测风云，人有旦夕祸福。就在华生的威望在心理学界达到极盛之时，他和助手兼学生罗莎莉·雷纳的偷情事件东窗事发，由于媒体的持续性报道，华生和整个心理学界都感受到了极大的舆论压力。毕竟在那个保守的时代里，这对他的名誉是一种毁灭性打

击。很快，他被学校解除合同，更被心理学界放逐，一代大师黯然离开了他最热爱的行为主义心理学事业。一直到 40 多年以后，年近 80 高龄的华生才被美国心理学协会请回来颁奖。因为他的私生活并不属于心理学的内容，我们将在顿悟瞬间里为大家介绍。

顿悟瞬间：是大师，也是渣男

题记：男人用下半身思考。

——弗洛伊德

1957 年，早已退休多年，已是八十岁高龄的约翰·华生突然接到了美国心理学会的一封来信，信中告知他被授予了一个学会颁发的金奖，因为他的行为主义心理学研究是“现代心理学的形式与内容的极其重要的决定因素之一，是持久不变的、富有成果的研究路线的出发点。”耄耋之年的老心理学家十分高兴和激动，感慨万千，然后拒绝了参与学会的颁奖仪式，而是让儿子代领。之所以做出这样的决定，既不是华生谦虚，也不是他想要炒作，纯粹是因为他离开美国心理学界实在太久了，他害怕自己在站上领奖台的那一刻会不由自主地痛哭失声。

自从 1921 年华生被芝加哥大学开除教职后，就几乎与心理学界断绝了往来，投身于广告业，一做就是将近四十年。中间历经空前的经济大萧条与第二次世界大战，回望前尘已是恍如隔世。不过尽管他应得的荣誉姗姗来迟，但还好总算是赶得上——在终于再次获得主流心理学界的认可之后的第二年，华生病逝。

作为 20 世纪中前期心理学的主流学派之一——行为主义心理学的创始人，约翰·华生为什么会被逐出心理学圈子，整个后半生与心理学无缘呢？这一切都要从他的一起不怎么光彩的

狗血桃色事件说起。

前文里面我们说到过，华生是那种最典型的性情中人，为人处世往往随心所欲，与此同时，作为男人的他总是缺了点纪律观念，这就让他成为故事里那种彻头彻尾的渣男。我们知道华生博士毕业之后就直接在芝加哥大学留校任教，既是芝加哥大学第一位心理学博士，也是最年轻的讲师。英俊潇洒、风度翩翩、同时又年轻有为的华生很快俘获了许多女学生的芳心，而其中的一个最终成为他的妻子。

他的这位妻子叫玛丽·伊吉斯，来自美国上流社会的一个大家族，她的哥哥后来成为罗斯福内阁的内务部长。据说她对华生一见钟情，甚至发展到在华生监考的考场上公然给他写情书的地步。俗话说“女追男，隔层纱”，温柔漂亮的玛丽小姐很快就如愿和华生坠入了爱河，两人很快结婚，过上了甜蜜的二人世界。

婚后不久的1908年，华生获得了霍普金斯大学正式教授的offer。尽管他对母校芝加哥大学十分留恋，但由于霍普金斯大学开出的价码实在太高，比如让他来指导一个单独的心理学实验室之类，当然更少不了相比芝加哥大学给他更丰厚的薪水。华生最终还是来到霍普金斯大学，他在这里度过了他学术生涯最辉煌的岁月，一度担任了美国心理学会的主席，一直到1920年，他遇到了自己宿命中的一段孽缘。

当时华生正在进行婴儿的“恐惧实验”，这个实验不但对心理学史有着重要意义，对华生也意味着自己人生转折的开始，因为就是在这个实验里他的助手兼学生后来和他发生了一些不可描述的关系。这位罗莎莉·雷纳姑娘当时年方19岁，不但生得貌美如花而且家世同样十分显赫，父亲经商，叔叔是曾经受命调查过泰坦尼克号事件的联邦参议员。

不知道是因为婚后多年的审美疲劳，还是华生和妻子分居太久过于饥渴，总之两人以研究的名义天天腻在一起，每天做一些用来研究性欲的心理学实验，就像一列出轨的火车不知道要驶向哪一个远方。

俗话说“纸里包不住火”，女人在丈夫出轨的问题上通常都有着惊人的洞察力。于是，华生出轨的消息很快就传到了夫人玛丽的耳朵里。为了验证这一点，玛丽精心设计了一个“实验”，利用一次去“小三”罗莎莉家赴宴的机会，用精湛的演技得到了到对方闺房休息的机会，并且从书桌上、抽屉里、床单底下搜出了14封情书，全都是自己的丈夫华生写给自己这位学生的。

说起来20世纪初还是很浪漫的时代，无论是教授还是教授的妻子都是一言不合就写情书，而且写了这么多，当然这也许跟他们那个时代还没有QQ、微信、微博等更方便的沟通方式有关。

可惜无论多么精明的女人也都会有犯蠢的时候，尤其是当她还爱着对方时更是如此。玛丽拿到了关键性的物证之后立刻拿去要挟丈夫，要他赶紧离开那个狐狸精回到自己的身边，否则就让他身败名裂。谁知，华生和罗莎莉这次竟然是真爱，说什么也不肯离开。

后面的故事走向变得比较离奇，这14封情书不知怎么到了玛丽的弟弟也就是华生的小舅子手里。这位小舅子非常贪财，他拿着情书去找罗莎莉的商人父亲敲诈，没想到老爷子对华生这个送上门的便宜女婿完全不感冒，让小舅子碰了一鼻子灰。小舅子也是智商情商双商感人的人物，一怒之下把这14封情书一股脑全寄给了华生任教的霍普金斯大学，这下事情变得大条了。

在那个年代，婚外恋和师生恋还是一件很难让人接受的事，华生本身就是一个比较知名的学术权威，他的原配和“小三”又都在政界、商界甚至娱乐界有着一票亲戚朋友，这下子算是闹开了锅，甚至上了当时各大报纸的头版头条，最后连罗莎莉的参议员叔叔都受到了些许牵连。最终结果不言而喻，华生和玛丽离婚，被大学扫地出门，也被逐出了心理学这个圈子。

有趣的是华生的第一桩恋情是师生恋，第二桩也是师生恋，用他自己的行为主义心理学观点，我们可以说他患上了“路径依赖”①，一只爱上吃窝边草的兔子。

丢了工作之后的华生曾经过过一段很苦的穷日子，还好罗莎莉和他确实是真爱，两人婚后相互扶持，不离不弃，后来还生了两个孩子。在心理学老前辈铁钦纳的引荐下，华生到了一家广告公司工作，据说年薪能拿到一万美元，比他在大学当教书匠挣得要多得多。不知道这算不算是另一种形式的因祸得福。

尽管心理学抛弃了华生，但是华生并没有抛弃心理学。他应该是历史上最早把心理学知识应用到广告中的人，甚至还发现了一个“新产品的销售曲线的增长与动物或人的学习曲线的增长有惊人的相似之处”的理论成果，行为主义心理学的思路在广告业中也展示了强大的威力，最后甚至改变了美国广告业的性质。

闲暇时华生还偶尔会做做行为主义心理学的研究，甚至跑去给大学生上课。可惜这一切好景也不长，他的第二任妻子罗莎莉就罹患传染病去世了，当时才 30 岁。华生心灰意冷，把两个孩子送给别人寄养，而且此后再也没有做过心理学方面的研

---

① 路径依赖理论是美国经济学家道德拉斯·诺斯总结的理论，是指人们总是会按照曾经成功的路径和方式去做另一件事。他以此来解释人类历史上的经济制度变迁。

究，一直到他自己去世为止。

在私生活方面华生毫无疑问是一个“渣男”，但他的学术地位仍然无可动摇，就如美国哲学家、心理学家古斯塔夫·伯格曼所说：“我认为虽然在五十年代他不像二三十年代那么受人瞩目，但约翰·华生在本世纪上半叶的心理学思想史上是仅次于弗洛伊德的人物——虽然（两人的思想）相差甚远。他的思想在心理学家中被广泛接受……他不仅是一个实验心理学家，还是系统的思考者和方法论者。尤其是在最后这个领域他做出了重大贡献。”

这段话就算是盖棺定论吧。



第四节

斯金纳和他的小白鼠

题记：人们总以为自己知道自己行为的原因是什么，其实许多行为的原因人们并不知道。

——斯金纳

笔者曾经在无聊的时候给心理学家们按贡献度排了个座次，人本主义心理学的开创者马斯洛先生大约可以排到第三，排在他前面一位的，当然是蜚声圈内外的一代大咖、精神分析学派创始人弗洛伊德。那么谁能坐到头把交椅呢？是“心理学之父”冯特？抑或人本主义心理学的创派祖师之一罗杰斯？还是发展心理学的大师皮亚杰？在笔者看来，他们或多或少都缺少点说服力。这枚“贡献度第一”的勋章，应该颁发给一位在大众眼里不算知名的心理学家：B. F 斯金纳（Burrhus Frederic Skinner）。

事实上斯金纳的贡献之大在心理学界也是得到公认的。2011 年，美国广受欢迎的心理学期刊——《普通心理学评论》（第 6 卷第 2 期）刊登了一项最新的调查研究结果，其内容是对 20 世纪的心理学家的知名度进行评比，结果列出了其中最著名的前 99 位。斯金纳排名第一，弗洛伊德、皮亚杰、马斯洛等人都排在他的身后。

斯金纳到底做过什么，让大家这么推崇呢？简而言之，他让心理学真正地、彻底地成为一门科学，一门可以直接观测、可以统计数据、可以用实验验证假设、可以用理论指导实践的科学。这件事

冯特一直想做、詹姆斯一直想做、华生更是一直想做，但直到斯金纳这里才真的做成了。

斯金纳又是怎样完成这一丰功伟绩的呢?



斯金纳照片

说到这里我们先复习一下前文，华生之所以能创建行为主义心理学，主要是受巴甫洛夫和桑代克的条件反射理论影响。不过他们两位都强调条件反射是动物的本能行为，并不需要大脑的参与。到了华生的行为主义心理学里，就变成了一切人和动物的行为都是刺激引起的反射，行为主义要研究的只是刺激与反射的对应关系而已，就像 1+2=3 一样简单。但是斯金纳并不满足于这种简单的对应，他认为在刺激和反应之间还有一些很复杂的演算过程，心理学家应该把它们寻找出来。

打个比方，华生认为人的神经系统就像一条直来直去的电路，打开开关时，电灯泡就会亮起来；关闭开关时，电灯泡就会被关闭。

而斯金纳认为，在电源和电灯泡之间，并不是简单的开关闸门，而是一个复杂的黑箱，黑箱里面看不到，可能藏着一台电脑；但是我们可以通过操作露出黑箱的“键盘”输入字符来控制电灯泡开启或者关闭，发蓝光还是发红光，闪烁还是不闪烁……

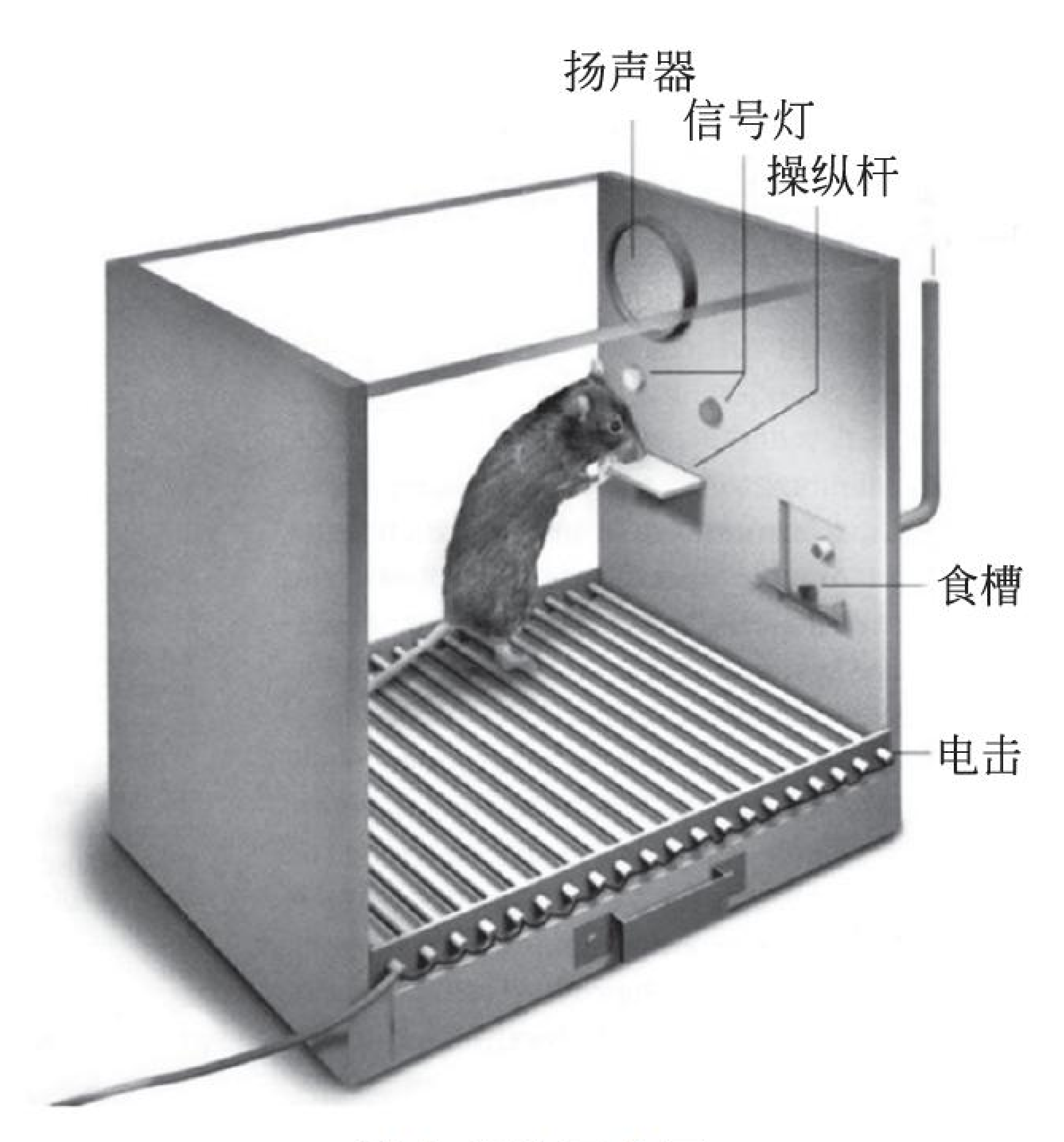
斯金纳的学说显然也属于行为主义心理学的范畴，毕竟他也认为行为是刺激引起的，不同的刺激能引起不同的行为，所以可以通过行为来反推刺激的种类。不过他和华生最大的不同在于，他认为心理学家的目标是分析出“黑箱”到底是怎么接受刺激、控制行为产生的。

这样看来，斯金纳和华生之间的关系有一点像铁钦纳之于冯特，既是后者的继承者，也是后者的颠覆者。斯金纳一开始的理想是学习文学，成为一名作家。不过在他写作两年之后觉得有一点无聊，就读了一些心理学的书，读的正好是华生的《行为主义心理学》，这个小伙子虽然是文科出身，却十分欣赏华生这种简单粗暴的“理科思维”，于是上了心理学这条贼船。只是到他考上哈佛大学心理学系时才发现，华生早已经被逐出心理学圈子了……

尽管没了偶像的光环照耀，斯金纳仍然奋力考取了心理学硕士、博士，成为一位新鲜出炉的心理学研究者。不过与此同时，斯金纳对于早期行为主义理论的质疑也越来越大。于是他决定自己设计一个实验来证明华生的行为主义并不那么完美……

前面我说起过，科学史上有几位以折磨小动物出名的科学家：虐猫狂人薛定谔其实并没有真的虐猫，虐狗大师巴甫洛夫却是真的虐了狗。而一提起斯金纳，我们往往也会联想起一种可怜的小动物，就是小白鼠。

斯金纳想要破解的是“意识”这个黑箱之谜，所以他也自己做了一个箱子，因为他箱子的设计实在太经典了，后世人称之为“斯金纳箱”。



斯金纳箱示意图

这就是经典的斯金纳箱的构造啦，当然我们要忽略这只老鼠的毛色不太对……

这个箱子是用木头做成的全封闭结构，目的是把小白鼠和外界完全分隔开，最大限度上减少外界影响。然后呢，箱子有一些杠杆、按钮、扬声器、食物槽以及电击设备，然后在外面接上了观测和统计设备，粗粗看上去就像是给小白鼠量身定做的游戏室。

事实上斯金纳实验的过程也和游戏差不太多。如果我们转换成小白鼠的视角，大概是这个样子的：

我是一只三天都没吃到东西的可怜小白鼠，我现在被一个可怕的无毛两脚兽放到了一个不知道是什么的鬼东西里面。啊！好可怕！

咦，这个怪东西是什么？我先碰一下。

好香啊！不知道哪里掉出来一颗花生米。香香脆脆真好吃，嘻嘻～

我不小心又碰到了那个怪东西，啊！居然又出现了一颗花生米！

难道花生米和那个怪东西有关系？我再试试。

哈哈哈，真的有关系！

我碰，我碰，我碰碰碰！

于是，在斯金纳的观察中就是小白鼠发现了触碰那个操纵杆按钮可以得到食物的秘密之后，便有意地去按那个操作杆，以便继续吃到喷香的花生米。而且，当它触碰按钮后并不掉落花生米时，它依然会去碰——也就是说，小白鼠形成了自发的条件反射。斯金纳把这种行为称作“学习”，他发现，学习行为跟“奖励”有关系。

接下来，斯金纳又进行了一个比较“邪恶”的实验，他给箱子底部通上电，电流强度不太强但是还是会让小白鼠觉得有点又疼又痒——大概就像某位“心理学教授”治疗“网隐患者”的程度。当这只小白鼠触碰到按钮的时候，电击就会短暂地消失，让它感受到不必被“治疗”的快感。和上次一样，小白鼠很快就掌握了这里面的规律，不停地触碰按钮以逃避电击。

斯金纳把这种行为同样称作“学习”，他发现，学习行为跟“惩罚”也有关系。只不过，小白鼠通过惩罚得到的自发条件反射，在惩罚消失以后很快就消失了。

大概小白鼠也和我们一样，当通过买彩票中了大奖之后，就会不停地去买彩票，即使以后再也不中奖也会继续买下去。在自己单位上班的时候，会学会各种方法躲避老板的巡查偷偷玩手机，但一旦下班回到家，就可以肆无忌惮地玩手机了……

斯金纳唯恐实验结果不够说明问题，又设计了大量和“斯金纳箱”有关的实验：

比如说在某个试验中，小白鼠触碰按钮之后并不会立刻掉下花生米，而是要稍稍等上几秒钟，小白鼠依然能够心领神会地学会碰

按钮。但是如果这个时间间隔足够长——比如说一分钟之后才掉花生米，那么小白鼠就不会再去主动碰按钮了，因为这样的话它就并不认为“碰按钮”的动作和“掉落花生米”的结果有关系。

比如说小白鼠在触碰按钮时会掉落花生米，但是与此同时它也会遭受到电击，饥饿到无法忍受的小白鼠会继续碰按钮，享受“痛并快乐着”的乐趣。一段时间之后，即使不再提供食物，小白鼠也会继续触碰按钮并乐此不疲，因为在它的头脑中已经把又疼又痒的电击感跟“得到食物”联系了起来。

斯金纳还设计了一个概率型斯金纳箱，也就是说当小白鼠触碰按钮时，并不一定会掉落食物，而是有一定的掉落概率。这时候，有趣的事情发生了。有一只小白鼠学会了在触碰按钮前先用头撞一下“墙”，有的小白鼠学会先在原地跳两下再碰按钮，还有的小白鼠甚至会先跳个广场舞……

它们为什么会这样？难道是中了邪？其实这是小白鼠们的一种“迷信”行为。一只小白鼠在某次碰到按钮后机缘巧合得到了食物，而之后反复碰也没有，它就会把“得到食物”这件事和某个它碰按钮时的动作联系起来，比如说头碰箱壁、比如说扭动屁股，如果这次它恰好又获得了食物，它就会认为自己的扭屁股动作起到了作用，于是加倍地扭动起来……

好吧，这些小白鼠让笔者想起了自己在玩某些卡牌手游时的样子，在抽卡时总是幻想通过某种奇怪的动作或者画一些奇怪的符就能抽到罕见的高等级卡牌。

其实动物的迷信行为不止在实验室里存在，在自然界也普遍存在。科学家发现，非洲西部的某些黑猩猩会用尽全力用石块去砸某种大树，而且一个群落的黑猩猩们会反复去砸。其实这也是一种“迷信”行为，很可能某一只黑猩猩在石头砸树干后交了好运，于是大家都学会了。

言归正传，斯金纳后来把小白鼠换成了鸡、鸽子、兔子等小动物继续做这些实验，也得到了几乎相同的结论，他终于确定了自己的判断：条件反射并不都是被动产生的，动物和人类一样，都可以通过某些“操作”和“学习”机制来掌握简单或者复杂的行为。斯金纳把“巴甫洛夫的狗”身上产生的那种接受被动刺激产生的条件反射称为“应答性行为”，把自己“斯金纳箱”中的小白鼠的行为，称为“操作性行为”。因为他感兴趣的对象主要是后者，所以他把自己的行为主义理论称作“操作性条件作用论”。

不管是前面说到的“奖励”还是“惩罚”，斯金纳都称之为“强化”，他认为，动物和人类的“操作性行为”之所以会从无意识动作变成有意识动作，关键是因为受到了强化——比如说小白鼠碰按钮的动作，就受到了“吃到花生米”或者“不被电击”两种强化。

“强化”对应的是“消退”，这也很容易理解，当小白鼠无论怎么碰按钮都无法得到花生米时，它自然而然地就会不再去碰了。换言之，当“强化”的条件消失时，被强化的那种操作性行为自然也就不存在了。不过消退也并不是一蹴而就的，毕竟动物有时也会心存侥幸：我再用力碰一下，万一就出来花生米了呢？

想要让这种“消退”变得快一点该怎么办呢？可以通过“惩罚”。比如说对一个已经因为花生米的香脆诱惑学会碰按钮的小白鼠，可以在它碰的时候来一点电击，只要经过极短的时间就会发现小白鼠身上这种“操作性反应”消失了。

斯金纳总结出的这一整套“操作性条件作用论”，就包含了奖励、逃避、消退、惩罚这一整套的行为模式，后来又被称为“新行为主义心理学”，这个新当然是针对华生的“旧”行为主义心理学而言啦。

斯金纳凭借着自创的这一套新招数很好地填充了“行为主义”和“心理学”之间的鸿沟，从此以后，再也没有人敢说行为主义不

是心理学了——不信你看斯金纳老师。同时也再也没有人敢说心理学不是科学了——你能找一个比“斯金纳箱”的设计更加科学的实验吗？

不过斯金纳本人并不满足，因为他想把自己的理论成果用到人类身上，而不是小白鼠身上。于是他又设计了一个与之类似的“育婴箱”，调整到了适当的温度、湿度和柔软度，把自己的次女博德拉装了进去……联想到华生当年的“性爱实验”，看来不够疯狂还真当不成心理学家啊。有谣言说这个在“斯金纳箱”里长大的孩子日后患上了严重的精神疾病，最后自杀身亡。不过据笔者考证，其实根本没有这回事儿，斯金纳的两个女儿都有着幸福的人生。

在斯金纳看来，“操作性条件作用论”首先是一种学习方法，给谁学习呢？当然是学生啦。其后多年间，斯金纳设计了一套精密的“教学机器”及和它配套的教学程序。把学生要学的东西输入到机器当中去，然后分成一个又一个的小知识点，学生学完一个知识点后就开始考试，如果考过则得到奖励并进行下一知识点。如果考不过则被机器揍两下，重新开始学……总之这种机器和程序最大的优势在于，可以像“斯金纳箱”之于小白鼠那样，可以立刻对学生的学习成果进行反应，学生立刻就能知道自己哪里没有学到，从而形成“正反馈”和“负反馈”。

与对待科学时的审慎不同，斯金纳对行为主义的应用上倒是颇为激进。他甚至认为，传统的课堂教学根本就是错的，应该给每个学生配发一台经过老师调试的教学机器，从而达到每个学生循序渐进自学成才的目的。不过不知道他考虑过没有，学生到学校的目的除了学习之外，还有互相交流的情感需求，用他的方式固然能很快掌握知识，但是这样一来，师生间的互动和同学间的交流可能很快就会消失殆尽了。另一方面也因为他这种填鸭式的教育方式过于直

线思维，不利于激发学生的创造力，所以很快他的雄伟蓝图就搁浅了。不过，如果你想达到最好的应试效果，斯金纳的方法还是蛮管用的。

斯金纳甚至还设计了一个自己理想中的社会模型，在他的作品《沃尔登第二》一书中，按照他的新行为主义理论，给这个社会里的每个人都安排了不同的行为模式，只要人人都遵守这种被他“设计”出来的生活，就能建成一个理想社会。

在这个社会中，孩子从诞生之日起，就通过强化来进行严格的行为形成训练，孩子们要被训练成具有合作精神和社交能力的人，所有的训练都是为了社会全体成员的利益和幸福。这本书在美国极受推崇，大学生们尤其热衷于阅读此书，在弗吉尼亚州，甚至还有人真正根据《沃尔登第二》的模式建立起了一个公社。当然，丰满的理想终究抵不过骨感的现实，这个公社存在了没多久就失败了……



在社会中学习

题记：对生活环境进行控制的努力几乎渗透于人一生中的所有行为之中，人越能够对生活中的有关事件施加影响，就越能够将自己按照自己喜爱的那样进行塑造。

——班杜拉

斯金纳的社会改造实验之所以会最终失败，主要原因当然是当时的社会环境不允许他这么做，不过从心理学角度看，也有着必然失败的理由——因为他领导的“新行为主义革命”有一个致命的缺陷，让它在研究某一个人的行为时无往不利，但当他把理论套到一个群体上时，就显得并不合适了。

这个致命缺陷是什么呢？斯金纳的后辈，新的行为主义心理学家阿尔伯特·班杜拉 (Albert Bandura) 总结说：事实上人类并不生活在一个个“斯金纳箱”或者“桑代克迷笼”里面，而是生活在一定的社会环境中的。事实上，我们每一个人都是在社会提供的情境里面，通过观察和模仿学到了许多行为，所以班杜拉主张应该把人从密封的“斯金纳箱”里面拿出来，放到自然而然的社会环境里去观察研究。

班杜拉出生于 1925 年，博士毕业到斯坦福大学任教已经是 1953 年了。他所处的 20 世纪五六十年代正是心理学“第三次浪潮”风起云涌的时代，人本主义心理学和认知主义心理学两大新学派横

空出世，打破了行为主义心理学和精神分析心理学垄断已久的统治，新的心理学分支也层出不穷。身处浪潮之巅的班杜拉，也是这个伟大时代的“弄潮儿”之一。他独创了一门名为“社会学习论”的盖世绝艺，为略显古老的行为主义心理学又注入了新的生机与活力。

班杜拉的理论“新”在哪里呢？首先他并不像某些前辈行为主义心理学家（比如华生）们那样完全否认遗传对一个人行为养成的影响，而是认为遗传和所处的环境同时塑造着一个人的性格。其次，他和斯金纳等新行为主义心理学家一样，否认人类大脑仅仅是一个“刺激—反应”的传导器，他同样强调了人类的学习和模仿能力。最后也是最重要的是，他认为人类的行为学习主要是通过在社会环境里面模仿他人完成的。

班杜拉把观察学习过程分为注意、保持、动作复现、动机四个阶段。简单地说就是观察学习须先注意榜样的行为，然后将其记在脑子里，经过练习，最后在适当的动机出现的时候再一次表现出来。他认为以往的学习理论家一般都忽视了社会环境的变化。他们通常是用物理方法来进行的动物实验以此来创建他们的理论体系，这种研究方法太过于“学究气”了，对于研究社会一员的人的行为来说，其实没有多大的价值——斯金纳放下手里的小白鼠，狠狠瞪了班杜拉一眼。

如果你看过老版《西游记》电视剧，应该会对第二集中孙悟空初入人类社会的情节印象深刻——一只猴子即使穿上了人类的长衫也还是一副猴子模样。为了不被揭穿，孙悟空只好一边走一边模仿他人的行为方式，其中学人吃面条一段尤其爆笑。不过你想过没有，为什么取经路上的孙悟空猴子模样收敛了很多，在变化为人类时也能像模像样？仅仅是因为“七十二般变化”带来的加持吗？恐怕不是，现在班杜拉会告诉你，孙悟空之所以越来越像人，完全是因为他这一阶段在人类社会中的摸爬滚打和认真地模仿与学习。

现实中当然没有孙悟空，但如果我们观察家里的小孩子就会发现，他们同样是通过模仿和学习“大人”在社会中表现出的言行举止来让自己变得“懂事”起来的。比如笔者家两岁半的小女儿，看到笔者坐在电脑前打字的时候，就一定要坐过来小手指头在键盘上面敲来敲去，尽管她什么都打不出来。又比如，前一段时间她在看一部叫“巧虎”的幼教动画片，没几天她就学会了里面人物的台湾腔国语，并且会管自行车叫“脚踏车”。

1961 年,班杜拉为了证明自己的社会学习理论,设计了一个“波波玩偶实验”。他从幼儿园里找来了 36 个男孩和 36 个女孩，每个孩子的年龄都在 3~6 岁之间。这些孩子被分为 8 个实验组。在这些参与实验的孩子中，24 个被安排在对照组，其他的 48 个孩子被分为两组，每组 24 个。其中一组被安排去观察有攻击性行为的成人模特，另一组被安排去观察没有攻击性行为的成人模特。这两组里面又都分两队，一队观察同性成人模特，另一对观察异性成人模特。

试验之前班杜拉对孩子们的攻击性做了评估，每个组参与实验孩子的攻击性平均是大体相等的。每个儿童在实验过程中也都保证不会受到其他儿童的影响。孩子们被带进一个游戏室，在那里成人模特们展示出不同的行为。在非攻击性一组中，在整个过程中只是摆弄玩具，完全忽视了波波玩偶。在攻击性一组，成人模特则猛烈地攻击波波玩偶。而且还有语言的攻击，如“踢死它”等。

10 分钟后每个儿童都分别被带进最后一个实验室。这间房子里有几样“攻击性”玩具，包括锤子、标枪当然还有波波玩偶。房间里也有一些非攻击性玩具比如洋娃娃等。孩子们被允许在这个房间玩 20 分钟，实验的评价人从镜子里观察每个孩子的行为，并给出每个孩子攻击性行为的等级。

经过严谨细致的试验过程，最终证明了班杜拉的三条预言：1. 观察到成人模特攻击性行为的儿童，即使没有成人模特在场，也会出

现攻击性行为。2. 观察到非攻击性行为模特的儿童，其攻击性行为要比另一实验组和对照组少得多。3. 男孩的攻击性要比女孩强。

试验结果还发现，男孩更倾向于模仿男性成人模特的肢体行为，而女孩更倾向于模仿女性成人模特的语言攻击。

波波玩偶实验的结果和班杜拉的社会学习理论是一致的。班杜拉和同事们认为，他们的试验揭示了特定的行为是如何通过观察和模仿而形成的。班杜拉指出“社会行为的模仿很可能是在模仿中简化或走捷径，并不是像斯金纳说的那样，是通过试错，一步步逼近得来的”。

和行为主义者们设计的其他各种实验一样，“波波玩偶试验”也被很多人认为是不道德的，因为按照精神分析学派的说法，它很可能给那些天真可爱的孩子留下一个“心理阴影”，让他们从此染上暴力行为。当然，对这样的指控，班杜拉等行为主义心理学家是坚决否认的……



波波玩偶试验照片

1969 年，班杜拉发表了社会学习理论的第一部经典著作：《行为矫正原理》。在这本著作中，班杜拉总结了他以往在有关人类行

为的经验研究中的零星发现和思考，使之形成了一个系统化的学习理论体系。不过更重要的是，这本书首先是一部有关行为治疗矫正的总结。班杜拉提出了很多种很实用的行为矫正方式，很多直到现在还在被广泛运用。

我们在前一章讲到过，斯金纳把人和动物学习的过程中受到的外界刺激称为“强化”，到了班杜拉这里，“强化”又被分成了三种类型，第一种是直接强化，就像斯金纳那样，给小白鼠花生吃（正强化）或者用电流电击它（负强化）。第二种叫替代强化，也就是学习者看到了别人的行为之后，模仿和学习他们的行为，比如“波波玩偶试验”中孩子们对暴力行为的模仿。第三种叫自我强化，指的是一个人根据自己受到自己所定下目标的激励，对自己行为的判断——这种行为，我们也可以称之为自律，或者叫自知之明。

到了 20 世纪 70 年代，班杜拉在“自我强化”理论的基础上又提出了一个“自我效能”(self-efficacy) 理论。他所说的“自我效能”是指人在某种特定情境下，对自身能否完成既定目标的一种预期。也可以说，是对自己个人能力的一种主观判断。班杜拉指出了四点影响自我效能形成的因素，即：直接的成败经验，替代性经验，言语劝说和情绪的唤起。这种自我效能感在教育心理学领域应用非常广泛，对教师心理的研究和学习动机的研究起到了很重要的指导作用。

一般来说，成功经验会增强自我效能，反复的失败会降低自我效能。

笔者有一个朋友，他小时候曾经很痴迷数学，而且似乎也颇具这方面的天赋。那个时代“奥数课”还挺流行，我这位朋友当然也顺理成章地成了此道高手。他每周都去上一次奥数课，教他的老师在下课时会留下几道题作为作业让他们拿回去琢磨，到下次课时再交流探讨。我们都知道，奥数题往往都是那种偏难怪险的路数，每

一道题都需要冥思苦想。我的这位朋友每一周都要花很长时间才能凭着天赋把题目解出来。

有一次，他发现老师给的题目格外地难，他费尽浑身解数，才在上课前一天的晚上熬夜把题目做了出来，满满地都是成就感和对老师的怨恨。到了上课的时候，老师看到他交上来的解题过程大吃一惊：因为老师上一次课时一时疏忽，给他的是一道大学高数题，如果用微积分会很容易解出来，但是用高中知识来解就非常难了。而我的那位朋友只用到了高中的知识，就推导出了结果，而且思路上隐然把微积分重新发明了一遍。

在这个案例当中，我的朋友正是因为每次都能解出老师的问题而形成了十分良好而强烈的“自我效能”，当他拿到一个比以往都难上许多，甚至不是现阶段的他能够解出的题目时，这种“自我效能”就起到了十分强烈的激励作用，让他完成了本来不可能完成的任务。

华生、斯金纳和班杜拉三个人，是行为主义心理学在三个时期的三位最主要的代表人物。他们三人的理论成果既一脉相承，后者对前者也有着明显的进步和改善。从华生简单的“刺激—反应”模式，到斯金纳的“学习—强化”模式，再到班杜拉的“社会学习—多种强化”模式，在整整半个多世纪的进化过程中，行为主义心理学始终坚持了这种“在继承中批判，在批判中继承”的进步过程，不断推陈出新，从而始终能够在心理学主流学术理论中占有一席之地。



第四章

天翻地覆

——弗洛伊德和他的精神分析帝国



梦的解析

题记：没有口误这回事，所有的口误都是潜意识的真实流露。

——西格蒙德·弗洛伊德

行为主义在心理学史上的成功是空前的，但是仍然有一部分心理学家对它心存疑虑。原因很简单，心理学的研究对象始终应该是“意识”，说到底行为主义所采用的方法论是在绕路而行，即便不算投机取巧，也不能算多么义正词严。但对当时的心理学家来说，无法观测到的人体脑内意识始终是横亘在前进道路上的一块巨大的绊脚石。既然石头搬不开，又不能绕过去，怎么办？

就在这时候，反对行为主义学派的心理学家们发现，在很久之前，就已经有人用脑补的方法开辟了一条新路——这就是精神分析学派。

众所周知，精神分析学派的开山祖师就是著名的心理学家——可能也是在凡人社会里唯一有名的心理学家西格蒙德·弗洛伊德（Sigismund Freud）。甚至现在许多人不知道精神分析,却知道老弗。原因很简单，他的理论早已不仅仅限定于心理学领域，其影响涉及哲学、教育学、社会学、艺术等各个领域，可谓一代宗师。但大多数人并不知道，弗洛伊德在很长一段时间里并不被主流心理学界认可,甚至连他本人也不认为自己是一个心理学家,而是自命名为“精

神分析医师”。

1856 年，弗洛伊德出生在奥匈帝国的一个小镇，但奥匈帝国在“一战”后分崩离析，现在他的故乡已经归属于捷克共和国。不过如果说弗洛伊德是一位“伟大的捷克心理学家”，笔者会感到十分别扭，读者们也会觉得奇葩，就像把李白说成是一位“伟大的吉尔吉斯斯坦诗人”① 一样。所以我们仍然按照传统把他称作是一位“奥地利精神分析医师”，因为他的整个生涯的绝大部分时间都是在奥地利度过的，而且他毕生也没有承认自己的研究属于心理学。

在弗洛伊德生活的 19 世纪和 20 世纪初，欧洲像潮水一样涌现出了一大批大师级人物，极大地促进了各自学科的发展进步。比如古典经济学界的大卫·李嘉图，比如以一己之力把物理学推进到相对论时代的爱因斯坦，比如量子物理的两大奠基人玻尔和波恩，比如德国伟大的诗人、文学家海涅，当然还有伟大的革命导师卡尔·马克思……这些人有一个共同的特点：他们都是犹太人。

作为犹太人的弗洛伊德，也是这些伟大人物中的一员。

弗洛伊德出生在一个普通的商人家庭，从小就展现出了惊人的语言天赋，年纪轻轻就已经精通德语、意大利语、希腊语、英语、西班牙语、希伯来语和拉丁语等七种语言。弗洛伊德读书既快又多，很小时就通读了古希腊和古罗马的神话故事，可能也是受儿时影响，在他的书里有许多来自于古典神话故事的借喻，比如说他把恋母情结称为“俄狄浦斯情结”即为一例。弗洛伊德上高中的时候曾经梦想成为一名律师，但却阴差阳错在维也纳大学读了医学，并且一直读到了博士。毕业后他一度在母校任教，直到 1884 年被推荐到法国的巴黎萨彼里埃医院（Salpêtrière）跟随著名生理学家、精神病

① 李白出生于唐代中亚西域的碎叶城，即今吉尔吉斯斯坦首都比什凯克以东的托克马克市附近。

学的奠基人夏尔科（Jean Martin Charcot）学习，这也改变了弗洛伊德的人生轨迹。

对于脾气古怪又眼高于顶的弗洛伊德来说，夏尔科可能是他一生当中唯一一个真正认同和崇拜过的人。这位老先生虽然现在声名不显，却可以说是精神分析学派的启蒙宗师。据说他曾经长期研究人的精神病和神经症，尤其热衷于用催眠术来治疗精神病和歇斯底里症患者。他可能还是世界上最早的"心理咨询师"，曾经花费了数年时间跟一名焦虑症患者谈话，一次又一次反复谈，最终治好了这位患者，这对当时尚处于萌芽期的精神医学来说堪称奇迹。

在夏尔科老师的耳提面命下，弗洛伊德把自己的兴趣从治疗人的身体转向了治疗人的精神。也是从这时候开始，他尝试着给精神病人做治疗。以当时的心理学发展程度和弗洛伊德当时的水准来说，这种治疗跟拿小白鼠做实验也没多大区别。

这时，一位同样来自于维也纳大学的精神医师走进了弗洛伊德的生活，他就是著名的奥地利精神医师约瑟夫·布洛伊尔（Joseph(Josef)Breuer），同时也是"精神分析疗法"的创始人之一。1880 年左右，布洛伊尔在为一个名叫安娜·欧（Anna. O）的女病人治疗癔症（歇斯底里症）时发明了一种新的治疗方式——"谈话治疗法"，简称"话疗"。

赵本山、范伟和高秀敏在 2003 年春晚上表演的小品把"谈话治疗法"治疗癔症的过程戏剧化地搬上了舞台，和小品中范伟扮演的角色一样，癔症患者发作时的情形极为复杂，平时可能是清醒的，但是一旦发作就会出现全身性的肌肉痉挛性麻痹——俗称"抽了"，甚至会出现意识错乱模糊、精神压抑变态等情况，总之这是一种非常难治疗的病症。不过与赵本山小品里的剧情不同，布洛伊尔的谈话治疗法确实是有效的。他通过催眠让病人说出那些困扰自己的幻想和妄念，然后发现随着病人的宣泄，她的意识竟然慢慢变得清晰

了起来。经过长期努力，到后来随着“谈话”的深入，这个病人真的痊愈了。

在催眠中，女病人讲了一件自己童年时候发生的事：在幼儿园的时候，一次她无意间推开老师的房门，看到老师的狗正在用她的杯子喝水。她觉得肮脏、难受至极，从那以后就开始对“喝水”这件事产生了抗拒心理。奇妙的是，在她说出这件事之后，自己抗拒喝水的毛病也自然痊愈了！

这是一次足以铭刻在精神医学历史丰碑上的治疗，布洛伊尔属于知其然不知其所以然的类型：自己用谈话来治疗的方法可以治好病人，就说明这里面一定隐藏着什么关于人类头脑的规律，这有可能是一个惊天动地的大秘密。于是他找来了自己的校友弗洛伊德做研究助手，并且把自己对安娜的治疗过程和详情告诉了弗洛伊德。弗洛伊德接触到布洛伊尔这一套治疗方法后感到眼界大开，仿佛发现了一个崭新的世界。于是他也开始尝试在自己治疗精神病人的过程中加入“谈话疗法”，这也让他的精神分析理论一步步丰富了起来。

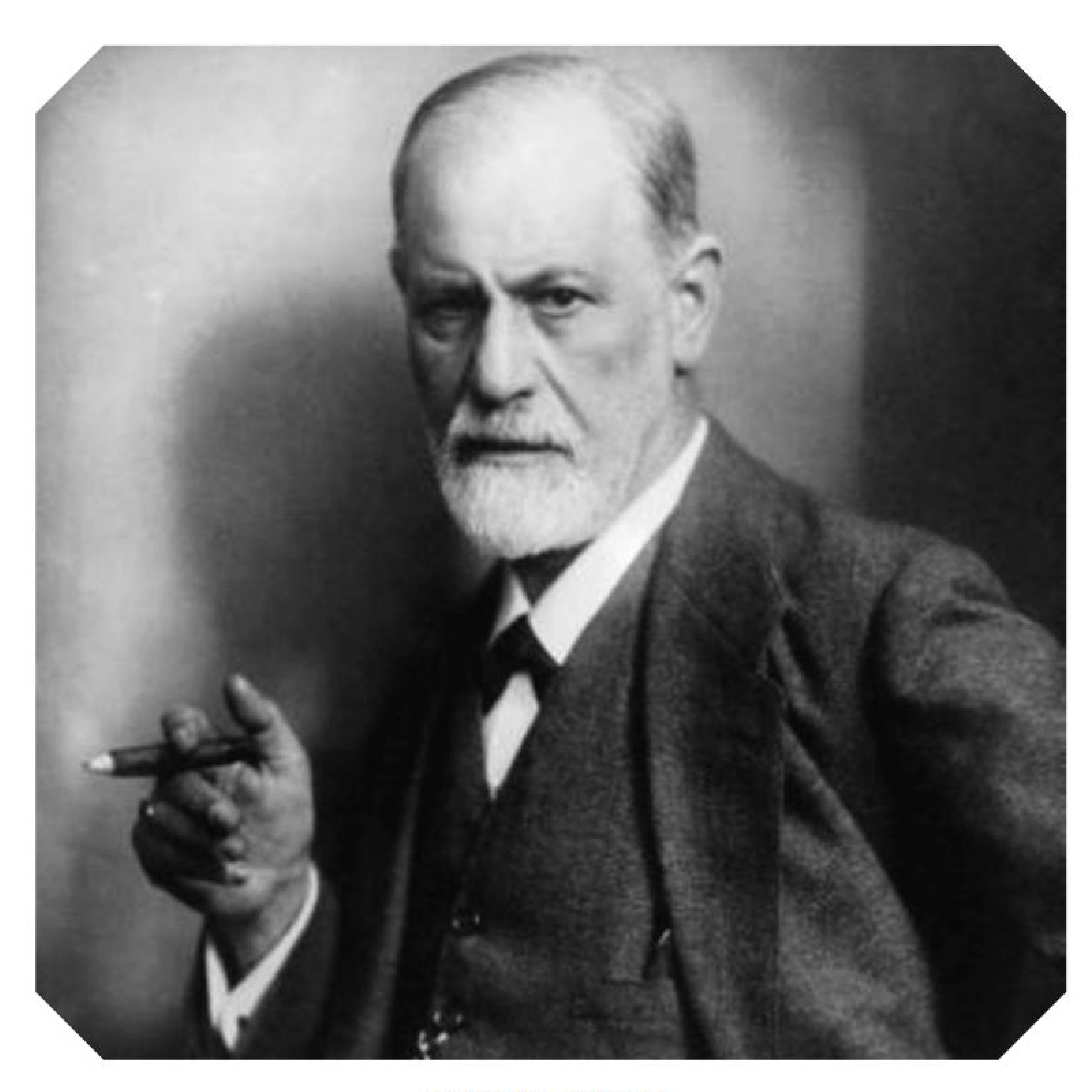
在和布洛伊尔合作的这段时间，在“谈话疗法”的基础上，弗洛伊德加入了一些自己独到的元素，逐渐积累出了一套自己的理论。弗洛伊德开始尝试着使用一种新的医学和心理学治疗方法——他称之为“精神分析疗法”，这套理论应用在临床上也确实能对精神病和神经症患者起到治疗作用。在 1895 年弗洛伊德和布洛伊尔合作写成的《歇斯底里研究》一书中，他初步阐发了自己的这套理论。

但是弗洛伊德的精神分析理论真正成型，是在两年后的 1897 年。在这年里弗洛伊德进行了一次详细而又脑洞大开的精神分析，被分析的对象正是他本人。弗洛伊德用极大的毅力和精神，把自己一年当中做过的所有的梦都记录了下来，然后用自己的精神分析法作为手术刀把自己的精神世界完全彻底地解剖开来，让人看清楚了

其中蕴含的真相。

梦到底是什么？为什么我们在睡着之后，“意识”会出现在一个神奇诡异的地方，经历一些让人难以捉摸的事情？为什么我们在做梦的时候意识不到自己在梦里？梦到底能不能预示未来？从远古时代开始人类就开始探索梦的真相，无数哲学家、心理学家和生理学家耗费了毕生精力，但是至今我们对它仍未能完全了解清楚。好莱坞大片《盗梦空间》中那种可以控制他人梦境的仪器，现在也还没能研制成功。

不过对于 19 世纪末的弗洛伊德来说，梦却是他打开人类大脑秘密之门的一把钥匙，正是靠着对自己近一年多梦境的分析、思考和判断，弗洛伊德悟到了“无意识状态”是对人进行精神分析的利器。



弗洛伊德照片

1899 年，弗洛伊德把自己的研究成果写成了书，取名为《梦的解析》，在这本书里弗洛伊德把自己多年来在临床医疗和自我分析

中得到的东西系统化地阐述了出来，正式提出了自己的精神分析学说。《梦的解析》这本书虽然后来毁誉参半，但在当时却宛如一声惊雷炸响，日后光辉夺目的精神分析学说从这里发端开来。

《梦的解析》出版之后引发了一阵关于精神分析学派的讨论狂潮，一大群年轻人在他周围聚集起来，每周的星期三下午都会定时召开一个精神分析研讨会，会上大家一起分析各自遇到的心理问题案例或者讨论学术问题，这其中就包括后来成长为一代心理学大师的阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）和卡尔·古斯塔夫·荣格（Carl Gustav Jung）等人。随着影响力进一步扩大，1910 年这个研讨会正式发展成国际精神分析协会（International Psychoanalytical Association，IPA）。

20 世纪最初的几年是弗洛伊德研究和创作的黄金期，他写出了《日常生活中的心理病理学》《多拉的分析》《玩笑与无意识的关系》等书，把精神分析学说的框架系统建立了起来。精神分析学说的核心在于对"无意识状态"的研究，这也是弗洛伊德自己发明的概念，无意识也叫潜意识，就是那些在通常情况下人们不会意识到的东西，比如，内心深处被压抑而无从意识到的欲望、秘密的想法和恐惧等。弗洛伊德认为，人类显露在外面能感知到的意识不过是自己思想的冰山一角，绝大多数的观念和想法其实是被头脑隐藏起来的，名叫"潜意识"。

举个例子：我们每个人的一生当中都见到过无数的面孔，其中有一些如妻子、父母、好友等经常见面的你可以不需动脑就能想起来他们是谁；另外一些人比如大学同学、儿时玩伴等长时间不见面的，当你听到名字时想一下，他们的面孔也能想起来。这些都属于"意识"的层面。还有一些人，比如你在火车上邂逅一面的农民工、旅游经过某市时超市里的售货员、给你送过一次快递的快递员等，这些人的面孔你可能只见过一次，即使你很努力地想也想不起来他

们的样子，但是这些面孔都会隐藏在你的潜意识里，只有在某个合适的时间才会想起来——比如当你看到某个潜藏多年的通缉犯被抓获时，没准会突然想起某年某月，你曾经和他在火车上并肩而坐。

潜意识和意识之间有一个名叫“前意识”的门卫，潜意识这东西平时都在被镇压着，不会出现在意识当中，但遇到有机会就会溜出来捣捣乱。比如，睡着的时候，“门卫”放松警惕了，潜意识溜了出来，这就是做梦。再比如，人的口误，表面上看是舌头打结了，其实是“门卫”打盹被潜意识乘虚而入了。所以人的口误也好，做错事儿也好，都是因为脑子里面藏着一个让自己口误，做错事儿的潜意识导致的。

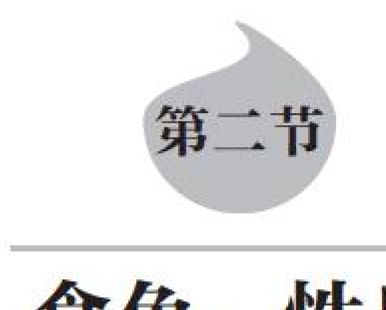
弗洛伊德有一句对潜意识的精辟阐述说：**“没有所谓玩笑，所有玩笑都含有认真的成分。”**所以各位读者如果你们想要跟人开个玩笑，不妨扪心自问一下，就像是那些愚人节发给意中人的表白短信一样，你的内心深处是否想要让这玩笑成真呢？



意识与潜意识冰山图：露出海面的部分代表意识，
海面以下的部分代表潜意识

那么，如果前意识这个门卫再也看不住潜意识了，潜意识四处往外跑会怎么办？弗洛伊德认为，这样就会造成意识阵地的彻底失守，人就会患上精神病或神经症。笔者曾经接触过许多精神病人，他们的言行举止是混乱不堪的，按照弗洛伊德的说法，他们的潜意识进入了意识的领域，让杂乱的潜意识控制了身体。所以他认为治疗这些病症也要从潜意识入手，用催眠或者其他什么办法，诱使患者透露出潜意识里的问题在哪里，之后再做治疗就容易多了。

潜意识来源于哪里呢？显然是每一个人早年的生活经历，特别是在幼儿期一事还未发展完全的时候，就会有大量我们人类无法控制的信息沉淀在潜意识里。不单弗洛伊德，所有精神分析学派的心理学家都很重视挖掘一个人早年的生活经历，他们认为人成年以后精神的问题多数是早年埋下的祸根。好了，现在你去看中央电视台社会与法频道心理访谈节目，发现一个心理专家喜欢问来访者早年特别是儿时生活的事儿，你就可以“哦”一声，这个专家是偏精神分析心理学的。



食色，性也

题记：人是一种受本能愿望支配的低能弱智的动物。

——弗洛伊德

弗洛伊德一生当中争议最大的一个观点可能是他这个时期创立的“性本能驱动论”，在 1905 年出版的《性学三论》中，弗洛伊德把几乎一切心理疾病的成因都归结为人类婴幼儿时期没有得到满足的人类本能，或者说性欲望。由此也就引出了精神分析学派早期学术思想中，一个在很多人看来不可理喻的理论“力比多（libido）”。

弗洛伊德认为人类一切心理活动都来源于性的驱动力，这种性驱动力就叫“力比多”。简单来说,你吃饭是为了性,喝水是为了性,睡觉更是为了性。人们许多八竿子打不着的行为，其实也是在模仿性行为。比如你生病住院了，医生给你做药液注射，可以简化为插入和射出两个动作，这就是在模仿性交。总之在弗洛伊德的眼里，无论男人还是女人，都只是行走的生殖器而已。

按照弗洛伊德的这种看法，现代可能才是历史上最为崇拜男性的一个历史时期：因为我们这个时代的城市里有着无数高楼大厦，酷似一柱擎天的男性性器官。

当然，我这是开玩笑，请不要当真。

弗洛伊德还有一种“奇葩”的理论，他认为人类从婴儿期起就

有性冲动，成年以后患上精神病或神经症，很多是因为小时候性的冲动没有被满足。弗洛伊德按照人在不同的年龄，将性的能量——力比多投向身体的不同部位，口腔、肛门、生殖器等相继成为快乐与兴奋的中心。以此为依据，弗洛伊德将儿童的心理发展分为五个阶段：

1. 口欲期（0~18 个月）：一岁前的婴儿处于一种完全不自立的状态，依赖母亲或其他养育者生活。他基本没有行动能力，“口是他生活的中心和兴趣的中心。吃奶是用口，饥饿或者不舒服的时候，用口哭叫；愤怒的时候，用口咬母亲的乳头，抓到东西都往嘴里塞，这是他的唯一认识手段。”

2. 肛欲期（18 个月 ~3 岁）：在幼儿 2 岁到 4 岁左右，他们感受到刺激肛门时带来的新奇感觉。在这时期会发现自己会产生粪便，而很兴奋，排泄时产生的轻松与快感，使儿童体验到了操纵与控制的作用。这个时期，孩子学会了走路，能用简单的词语交流，开始体会到了自主性，他们开始学会观察环境、探索环境、摆弄玩具，寻找过渡性客体，如绒动物、枕头、指头等。

3. 性器期（3~6 岁）：儿童开始关注身体的性别差异，开始对生殖器感兴趣，出现弗洛伊德所说的俄狄浦斯情结或厄勒克特拉情结。男孩对母亲较亲近，女孩跟父亲亲密，企图排斥母亲。喜欢玩一些类似“过家家”的游戏，扮演爸爸和妈妈。

4. 潜伏期（6~12 岁）：潜伏期又称“同性期”，最大特点是对性缺乏兴趣，男女界限分明，男孩喜欢跟男孩玩，女孩喜欢跟女孩玩，甚至互不往来。潜伏期将伴随每一名儿童的小学时代，直到青春期这种现象才有所转变。

5. 生殖期（12 岁 ~17、18 岁）：又称“异性期”。进入青春期后，生理上出现第二性征，心理上开始对异性感兴趣。关注自身形象，注重外貌、服饰、表现等。青少年竭力想要摆脱父母的束缚，

也容易与父母产生冲突，出现了“第二逆反期”。所谓青春期父母难熬，多半是因为孩子在生理上快速发育的同时又遇到了心理上的过渡期。

弗洛伊德认为，儿童发育的每一个时期都要满足他们对身体器官的欲望，否则这些未能被满足的性能量就会隐藏到潜意识当中，一旦时机成熟进入意识当中，就会引发心理问题。比如说一个人成年之后如果还特别喜欢吃棒棒糖，他就有可能在潜意识里藏着满足“口欲期”的成分。有趣的是，弗洛伊德本人是一个大烟鬼，他每天都要抽上至少 20 根雪茄，为此后来还患上了口腔癌。如果我们用他的理论分析他自己的话,会不会得出一个他没能走出“口欲期”的结论?

弗洛伊德对他提出的“性本能驱动论”或者说“泛性论”爱逾珍宝，为了维护它，他不惜和任何人战斗到底。在笔者看来，如果弗洛伊德仅仅是说性本能可以驱动人的心理活动这并没有什么问题，但是他把人类所有的心理活动全部归结到性本能上就让其他精神分析学家们有点“是可忍孰不可忍”的味道。他的好友兼导师布洛伊尔和他决裂，原因之一就是他主张精神疾病的来源是患者受到过的精神创伤而非性冲突，这触到了弗洛伊德的逆鳞。不过最让弗洛伊德黯然神伤的是，连自己悉心培养的几位弟子，最后都放弃了性本能驱动论，与他分道扬镳。

第一个与弗洛伊德爆发争吵的是阿德勒，他也是奥地利医生，是最早加入弗洛伊德“星期三研讨会”的成员之一，算是弗洛伊德学派的“大师兄”，弗洛伊德也与他亦师亦友。本来两人感情甚笃，但是阿德勒的学术思想与弗洛伊德还是存在较大差异。他主张人的心理变化虽然是一种个体行为，但是仍然会受社会影响而不仅仅只是自己的本能冲动，并公开反对弗洛伊德的泛性论，弗洛伊德闻之大怒，研讨会也不欢而散。

随之，阿德勒退出精神分析协会，自创一门名为个体心理学（individual psychology）的新学说，建立了自由精神分析研究会，自己去玩自己的了。阿德勒的学说在今后说人本主义心理学时我们还会聊到。

如果说阿德勒的“叛逆”只是让弗洛伊德震怒的话，那么荣格的出走就让弗洛伊德痛不欲生。荣格跟随弗洛伊德长达六年，是他最喜爱的一个弟子，也是一位解梦大师，一度被视作是精神分析学派的继承人。1910 年弗洛伊德创立国际精神分析协会时让他担任了主席，也可见对其器重。

关于两人关系破裂的原因，荣格在自己的自传中这么写道：

我仍然能够生动地回想起弗洛伊德是怎么跟我说的：“亲爱的荣格，请您答应我永远不放弃性欲的理论。这是一切事情中最根本的。您知道，我们得使它成为一种教条，一座不可动摇的堡垒。”……首先使我感到震惊的是“堡垒”和“教条”这两个字眼儿；因为教条，也就是说，一种不准批驳就加以相信的东西，其设立的目的只是为了一劳永逸地压制各种怀疑。但这却与科学的判断再也没有关系，而只与个人的冲动有关系。这就是插进了我们的友谊的心脏里的东西。我知道自己绝不可能接受这样一种态度。

荣格不但反对弗洛伊德的泛性论而且反对把无意识仅仅归结为个体无意识，他自己发展出了一门名为“集体无意识”的独门武功。1914 年，荣格辞去了国际精神分析协会主席职务，真正与弗洛伊德决裂。他的心理学理论被称为“分析心理学”（analysis of the psychology）的新学派，又称“荣格心理学”。荣格的成就以后我们也会讲到。

弗洛伊德直到晚年才开始反思“泛性论”的功过是非，越来越多地思考生与死的问题开始把生与死的本能驱动也算到“力比多”中去了。这可能是缘于长达数年的世界大战，而他的两个儿子又都

在军中服役，时刻面临死亡的危险，也可能是每一个老人晚年时自然而然的变化，总之在1920年出版的《超越唯乐原则》中，弗洛伊德提出了两种新的本能，即“生本能”和“死本能”。每个人都有求生的本能，这一点不必多说，那么“死本能”又是怎么回事呢？

原来，弗洛伊德认为，当人在生活中感受不到足够的快乐，或者精神压力让自己感受到痛苦时，存在于潜意识当中的求死欲望就会变得强烈起来，而当人们求死的动机过于强大时，就会进一步影响到意识，从而引发心理问题。举个例子：当你站在高楼的楼顶时，有没有那么一个瞬间，想要前跨一步跳下去？这可能就是潜意识中的一种求死冲动吧……



坐在高高的楼顶，你有没有一跃而下的冲动？

晚年弗洛伊德还把“无意识”理论发展成了一种新的人格层次理论，即“自我，本我，超我”理论。弗洛伊德把人的人格分为了三个层次：一个是只知道依本能行动的坏小孩，叫本我；一个是按照法律和道德行动的好小孩，叫超我；还有一个随波逐流，谁赢了

帮谁的小孩，叫自我，也就是外在表现的我。好小孩跟坏小孩打架，好小孩赢了，人的性格就偏高尚，坏小孩赢了，人的性格就偏低劣。当然，还有很多时候，好小孩跟坏小孩打起来僵持不下了，人就会表现得非常纠结焦虑，这也是许多心理问题的来源。

“无意识”的研究、性本能驱动论（包括后来的生本能和死本能驱动论）以及人格三层次理论，共同构筑了弗洛伊德的精神分析心理学大厦，也让他被后人认为是历史上最伟大的心理学家之一。但是在和他同一时代的心理学家们如约翰·詹姆斯、铁钦纳、华生等看来，弗洛伊德的精神分析学派根本不能算是心理学的名门正派，而更像是一个武功高强的邪派高手，一个彻头彻尾的异类。之所以被同时代的心理学家如此评价，除了因为早期心理学界比较保守之外，也是因为弗洛伊德的研究方法跟心理学界普遍的认识是背道而驰的。

1909 年，应美国心理学界名宿斯坦利·霍尔之邀，弗洛伊德访问了美国，并与当时的美国心理学界大咖们进行了深入交流。当时的美国心理学盟主约翰·詹姆斯对弗洛伊德说，你的学说理论性很强，很系统很完备，非常适合我们根据它进行全面的实践检验。最终，这些实践会证明你的理论是错误的，我们也就能修正它，推动心理学发展。

在主流心理学界看来，弗洛伊德的学术观点是“不科学”的，原因是他一没有实验的支撑，二没有对意识的直接观测，只有治疗经验的总结和自己的脑补。说不好听一点，跟现在的民科差不多。当然了，老弗本人并不愿意掺和心理学界的那堆破事儿，本身构造主义和机能主义心理学的争论就快打出狗脑子了，自己掺和进去做什么？他给自己的定位是一个医生而不是什么心理学家，自己的理论能用来治好病就行了，是不是正统的心理学对他并不重要。

倒是他的弟子荣格后来凭借着严谨的研究态度和考察与实验，加入了主流心理学圈子，让自己的分析心理学正式成为心理学的名门正派。在反对行为主义的心理学家们走投无路的时候，荣格的分析心理学接纳了他们，在由此成为心理学大师的同时，也把精神分析学说引进了主流心理学界。

弗洛伊德的影响力不仅仅局限于心理学的范畴，他的性本能驱动论不啻于在思想界投下一枚炸弹——在达尔文把人类肉体上区别于动物的观念砸碎之后，他把人类在精神上的优越感也扒了个精光：原来所谓“万物之灵”的人类，也只是一种被生理本能驱动的可怜又无知的动物罢了。他的这一观点在当时刚一提出时就争议很大，以后争议也是连绵不绝，到今天已经影响到了哲学、文学、美术等多个人文领域。

弗洛伊德的晚年可谓众叛亲离又多灾多难，他患上了口腔癌症，身体一天不如一天。留在他身边的弟子只剩下了他的小女儿，同时也是他学术思想的继承人安娜·弗洛伊德。身为犹太人，在奥地利被纳粹德国占领后他又不得不离开自己生活了一辈子的维也纳，到英国伦敦避难。并于 1939 年在那里去世，享年 83 岁。

弗洛伊德所创立的精神分析学派后来几经改革，现在已经是心理学理论的几大支柱之一，他的名字在后世也变得妇孺皆知。美国心理史学家 E. G. 波林（就是前面铁钦纳那个不会抽烟偏要强行抽的学生）评价说：“弗洛伊德使潜意识心灵这个概念变成了常识……如果谁想在今后三百年里写一部心理学史而不提弗洛伊德的名字，那就不可能自诩是一部心理学通史了。”

顿悟瞬间：你想杀死自己的父亲吗？

题记：在孩子的嘴上和心中，母亲就是上帝。

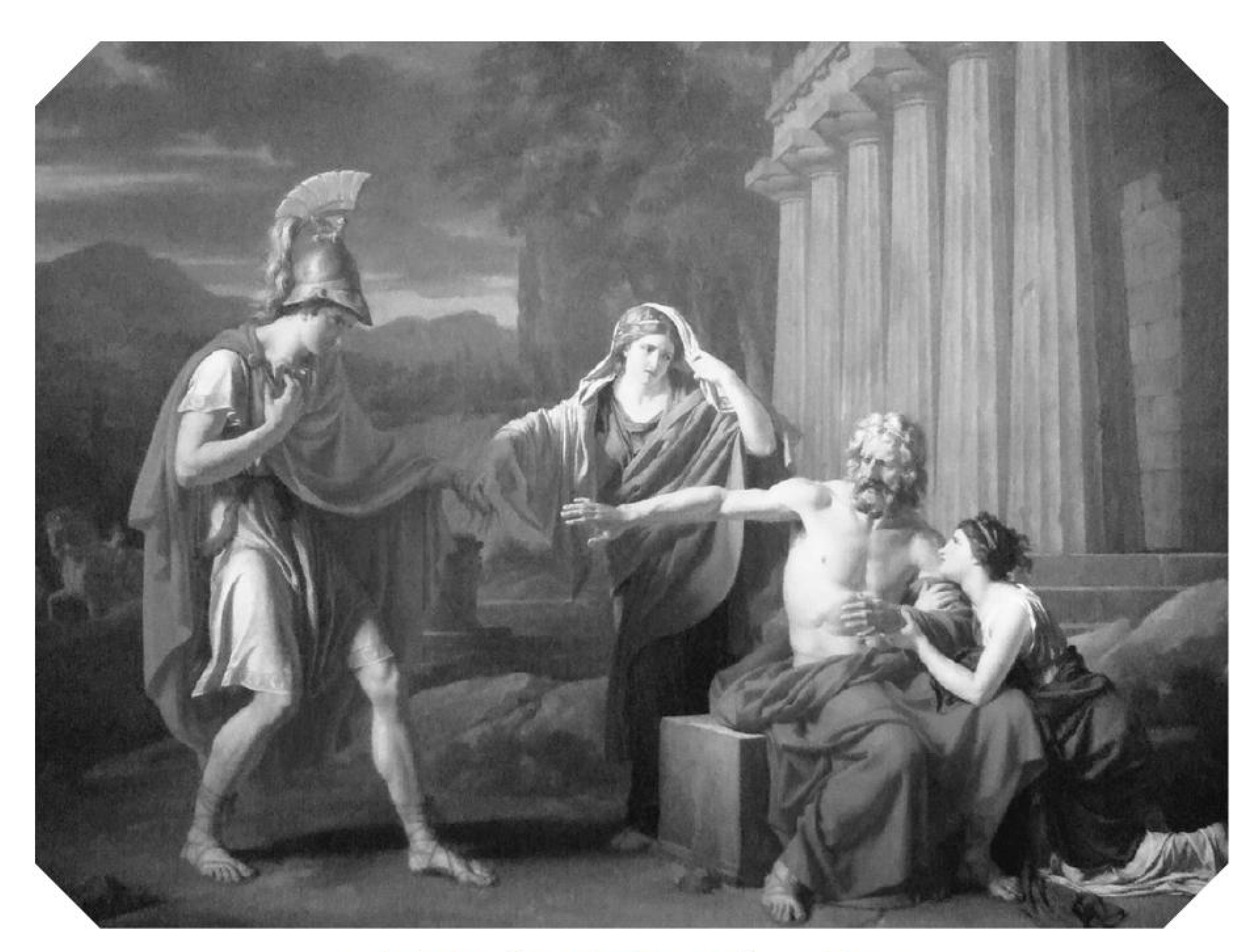
——威廉·梅克比斯·萨克雷

曾经有一种表现父女情深的说法流传甚广，叫做“女儿是爸爸上辈子的情人”。在笔者看来这句话很夸张，甚至有些肉麻。父女之间当然会有依恋之情，但是这句话总让我想起精神分析学派创始人弗洛伊德的一个让人毛骨悚然的观点。如果你知道了弗洛伊德“发现”的俄狄浦斯情结和厄勒克特拉情结，大概你也会毛骨悚然吧……

弗洛伊德有过许多貌似大逆不道的观点，不但在他生活的年代遭到过卫道士们的批判，甚至到今天还会让许多人难以接受。比如他认为性欲是人类一切意识和潜意识的本源，再比如说我们本篇要讲到的恋父恋母情结。

弗洛伊德把他提出的这一心理现象叫做“俄狄浦斯情结”（Oedipuscomplex）和“厄勒克特拉情结”（Electracomplex），分别代指恋母情结和恋父情结，为什么要给它们取两个冗长又拗口的名字？和本书很多章节一样，我们又要从遥远的古希腊时代说起。

俄狄浦斯是古希腊伟大剧作家索福克勒斯的悲剧《俄狄浦斯王》中的主角，他是某个小国国王的儿子，很小时得到了太阳神阿波罗的神示：预言他将会杀死自己的父亲，并娶自己的母亲为妻。为了躲避这一悲惨的命运，俄狄浦斯只好远走他乡，浪迹天涯，来到了一个名叫忒拜的城市，做了那里的国王，并娶了先王的寡妻伊俄卡斯忒。但是阴差阳错，最终俄狄浦斯发现死去的忒拜先王才是自己的亲生父亲，而且正是死在自己的手上。真相大白之后，伊俄卡斯忒自杀，俄狄浦斯被流放。



后人根据《俄狄浦斯王》画的油画

尽管在故事里俄狄浦斯是无意中杀死了父亲，娶了母亲，但是弗洛伊德认为，他的行为正好契合了小男孩潜意识当中的某种欲望，即杀死自己的父亲，夺走自己的母亲，也就是所谓的恋母情结。

厄勒克特拉同样是古希腊神话中的一个角色，出自剧作家埃斯库罗斯的悲剧《俄瑞斯忒斯》。她的父亲就是伟大的迈锡尼国王、率领远征军用木马计战胜特洛伊人的希腊万王之王阿伽门农。他虽然是一位盖世英雄，却与自己的妻子不和，凯旋归国之后被妻子克吕泰涅斯特拉和情夫用利斧谋杀。厄勒克特拉十分爱戴自己的父亲，发誓要为父亲报仇，于是偷偷把自己的弟弟俄瑞斯忒斯送出国外流亡，并派遣忠仆照料。她自己则留在国内监视自己的母亲和继父。故事的最后，俄瑞斯忒斯学成本领回国杀死了那对害死自己父亲的狗男女，厄勒克特拉也最终获得了解放。

在这个故事里，虽然杀死母亲和情夫的不是厄勒克特拉本人而是她的弟弟，但是弗洛伊德认为，在父亲被谋杀时俄瑞斯忒斯年纪尚幼，正是厄勒克特拉对父亲的爱十分深沉才使得她把弟弟送走并策划了后来的一系列复仇。所以厄勒克特拉情结被用来指代儿女对父亲的深爱，甚至为此可以杀死自己的母亲。

不过笔者有个小小的疑惑，在《俄瑞斯忒斯》这个故事里，为什么两名子女的“俄狄浦斯情结”统统消失了呢？

为了方便，我们下面把“俄狄浦斯情结”和“厄勒克特拉”情结统称为恋父/母情结，弗洛伊德认为，杀父娶母是每一个男孩隐藏起来的梦想；弑母嫁父是每一个女孩的终极情结。对一个初次接触精神分析学派的人来说，这样的理论无疑具有十足的精神冲击力：我真的有过这么“禽兽不如”的恶劣想法吗？对父母有过孺慕是人之常情，但是我真的想要娶/嫁他们吗？真的想要杀死自己的父亲或者母亲吗？天哪，这太疯狂了！作为正常人，只要在脑子里想象一下那个场景就觉得完全不能忍啊！我们不禁要问，怎么会有弗洛伊德这样变态的心理学家呢？可能已经有很多正义的读者拔出了刀。

好吧，让我们先把手里的刀放下看看弗洛伊德是怎么解释这个问题的。在精神分析学派的弗洛伊德看来，它们的形成原因其实是一样的，就是在儿童性心理发展的“性器期”，也就是大概3~6岁时，他们的性要求是通过异性家长来满足的。比如说男孩明明过了吃奶的年龄，而且已经断奶，还非要咬着母亲的乳头才肯睡觉。女孩在过家家的时候要父亲扮演毛绒玩具的爸爸，自己扮演妈妈，等等。因为在这一过程中和父/母的接触和爱慕，和对离开父/母的恐惧心理，他们产生了对同性家长的嫉妒乃至仇恨心理。当然，绝大部分孩子都不会做出俄狄浦斯或者厄勒克特拉那样的弑亲之举，但是这种情结将是每一个人

潜藏在心底最隐秘地方的一个秘密，只有极少部分人会在极特殊的情况下，把它体现出来。

很多女生会比较喜欢一个岁数比自己大的，比较成熟稳重的男性做自己的伴侣；很多男生会比较喜欢比自己岁数大的、会在生活上照顾自己起居的女性做自己的伴侣。虽然在我们看来，这些情况并不能概括所有人的性选择倾向，但是在弗洛伊德看来，以上两种行为就是恋父 / 母情结的典型体现，可能距离杀父娶母 / 弑母嫁父也就一线之隔了。

这样看来，恋父 / 母情结实际上是弗洛伊德提出的一种假说，是他基于自己“力比多”推动人格演化理论的一部分。我们前面说到过，弗洛伊德和精神分析学派的思想很多都来自于自己的假设和推断，无论是意识和潜意识、“力比多”还是他对梦的解析实际上都是他在临床治疗中自己总结的理论，并没有经过正规的心理学实验验证，也没有人体生理学和解剖学上的解释，所以一直以来争议非常大，最后就连他最看中的两个学生荣格和阿德勒都先后开始反对他的理论，并且开创了“新精神分析学派”。恋父 / 母情结正是新精神分析学派最为反对的弗洛伊德理论之一。

在新精神分析学派看来，在成长过程中男孩对母亲、女孩对父亲的依恋是自然而然形成的，既有人类作为动物的生物性本能，也有在父母陪伴和帮助其长大过程中获得的感恩之情。不过和弗洛伊德的说法不同，新精神分析学派认为女孩对母亲、男孩对父亲并没有因为嫉妒带来的仇恨心，他们之间的关系和孩子对异性家长之间的孺慕之情并没有什么不同。事实上现实中新精神分析学派既不承认性欲是人性格形成的主要驱动力，也不承认弗洛伊德的儿童性心理发育周期。

不过无论哪种精神分析学派的观点，都承认父母对儿童幼

年时期陪伴的重要性。父母的陪伴是教育儿童最好的方式。孩子成长过程中的很多非智力因素方面，是需要通过家长的言传身教来完成的，比如：情感培养、性格塑造、习惯养成，以及责任、自信的养成等。童年时期与父母接触中留下的心理阴影，也确实会让一些儿童对父母产生某种强烈的爱恋或者嫉妒与仇恨心理。笔者就曾经看到过一篇报道，说某人小时候学习不好，经常被父亲殴打，长到青春期时就因为琐事把父亲谋杀了。不过这种案例不但少，而且细究起来，恐怕跟弗洛伊德所说毫无关系——可能这些非典型性的案例就是弗洛伊德那变态到吓人的恋父 / 母情结最初的灵感来源。

所以说尽管俄狄浦斯情结和厄勒克特拉情结并不是心理学界普遍认可的理论，但为人父母者仍然可以从中受到启迪，怎样和幼年的子女交往，是一门大学问啊！

按理说讲到这里就该结束了，但是我还想再说一段八卦。话说弗洛伊德有六个子女，其中唯一走上精神分析学道路的却是他最不看重的小女儿安娜·弗洛伊德。他们父女之间的爱恨纠葛长达近半个世纪之久，其中的过往可谓一言难尽。

据说在安娜出生以前，弗洛伊德曾希望她是个男孩。所以安娜自幼缺少父爱，她自己曾在与朋友的信函中称当时如果有避孕药，她是不会来到这个世界的。可是这反而更让她加深了对父亲的崇拜和依恋。在她非常小的时候就开始对精神分析这门新兴学科产生了浓厚的兴趣，14 岁时终于获得了父亲的首肯，参与维也纳精神分析学会的讨论活动。不知道确实是因为她真的热爱精神分析，还是因为对父亲的那种深深的依恋，高中一毕业，安娜便义无反顾地展开了对精神分析的热切追求，成了弗洛伊德身边的助手。陪他参加演讲会，做各种记录等，慢慢走进了精神分析学科的圈子里。



弗洛伊德和小女儿安娜在一起

23 岁那年，安娜患上了“白日梦”，整天被噩梦纠缠，睡觉也睡不好，生活也没精神。用现在的话说，可能是患上了“抑郁症”。作为临床心理医师的弗洛伊德便开始用精神分析的方法为女儿治疗，这一治就是 4 年。父女二人朝夕相处，安娜也得以系统学习精神分析学派的知识并向父亲请教各种问题，终于成长为一位杰出的心理学家。

1924 年，安娜·弗洛伊德在精神分析学会发表了自己的第一份研究报告：《击败幻想和白日梦》，这是一份针对“白日梦”患者的个案研究，而实际上研究的对象正是她本人。后来她在学术上愈发精进，1936 年她发表了著名的《自我与防御机制》一书，扩展和深化了防御机制的概念与功能，为自我心理学的发展奠定了基础，开创了儿童精神分析学领域。她一度还曾担

任精神分析学会主席。

弗洛伊德晚年患上了口腔癌，始终陪在他身边照顾起居和担任看护工作的，只剩下小女儿安娜。直到父亲去世她都是其助手、秘书和代理人。特别是“二战”期间，德国纳粹党开始屠杀犹太人，为了保护重病的父亲，安娜一度被盖世太保逮捕，费尽千辛万苦才逃出虎口。

安娜对父亲的忠诚不但体现在生活上，也体现在学术上。弗洛伊德的晚年，他的学生们大多数都叛离了传统的精神分析学派，自立门户，只有安娜全盘继承和发扬了父亲的思想，让“弗洛伊德学派”得以传承和发展了下去。《普通心理学评论》(2002 年第 6 卷第 2 期) 刊登了一项最新的调查研究结果，其内容是对 20 世纪的心理学家的知名度进行评比，列出了最具知名度的 100 位心理学家，安娜·弗洛伊德也和父亲一起名列其中，成为心理学史上的一段传奇。

弗洛伊德曾经说过一句意味深长的话：“女孩子最初表露的感情，就是对父亲的爱慕。”不知道他是不是在观察安娜的恋父行为后有感而发。

想想也挺有趣的，如果把弗洛伊德的学生们看作是他精神上的“儿子”，那么他们对弗洛伊德思想的“背叛”也就微妙地符合了他提出的“俄狄浦斯情结”。而另一方面，安娜对弗洛伊德的无条件依恋，则是对“厄勒克特拉情结”最好的诠释。当然这些后来的故事显然是弗洛伊德提出理论的时候无法预料到的，作为孤证也无法证明弗洛伊德理论的正确，只能说冥冥之中自有天意吧！



弑父之子

题记：一个人毕其一生的努力就是在整合他自童年时代起就已形成的性格。

——荣格

我一直觉得心理学家们大多数都自带三分江湖气，弗洛伊德和他弟子们的故事就很像是一部武侠小说里的情节：一个脾气很大又很固执的师父和几个本领高强又有自己想法的徒弟们聚到一起，最后因为武学理念爆发了激烈的争吵，最终不欢而散。

事实上，师徒绝交时能够分道扬镳不发恶言的情况只是极少数，多数情况下都要像德云社出身的曹云金、何云伟那样跟师父郭德纲撕个你死我活才肯罢休。笔者曾经戏仿郭德纲在《德云社家谱》中的春秋笔法替弗洛伊德老师写过一段："今有荣格、阿德勒两人，欺天灭祖悖逆人伦，逢难变节卖师求荣，恶言构陷意狠心毒，似此寡廉鲜耻令人发指，为儆效尤，夺回艺名逐出师门——弗洛伊德。"

不过抛开与弗洛伊德的恩怨不谈，荣格也算得上心理学史上屈指可数的大师级人物之一，而且他的一生也充满传奇。

荣格全名叫卡尔·古斯塔夫·荣格（Carl Gustav Jung），1875年出生在瑞士。据荣格的自传记载，他的家是一个奇怪的宗教家庭，父亲和叔叔们全都是虔诚的天主教神职人员，母亲的性格则有点神

神叨叨，父母两个人经常吵架。所以荣格的童年几乎是在一面阴霾中度过的。在回忆这段经历的时候，荣格不无感伤地说，陪伴自己一生的抑郁、敏感和自卑性格，就是在自己童年时候养成的。

比较恐怖的是，成年以后的荣格在回望自己幼年的经历时，发现其实自己有两个人格：一个是在和家人接触时的正常小孩，每天按时上学放学、写作业、帮助做家务，完全没有任何异样；另一个却是一个藏在自己内心深处的，敏感、多疑的“小大人”，恐惧和人相处，只愿意自己生活在一个小小角落里。

据说荣格在 12 岁时罹患了某种精神疾病，有一次昏迷了过去，别人怎么叫都叫不醒，最后竟然是他的“另一个人格”把自己唤醒的——这么看来，人格分裂还是有点好处的，不过那种知道自己在昏迷但是醒不过来的体验，只要让人想一下就觉得实在是太可怕了。

荣格的人格分裂倾向伴随了他整个青少年时期，直到成年以后，第二人格才慢慢消失。不过第二人格观察到的童年景象仍然会时常以某种扭曲的形式出现在他的梦中。

很可能是因为对父亲的厌憎和母亲的影响，出身于基督教家庭的荣格后来成了一名不折不扣的“异教徒”，一个神秘学的爱好者。他深入研究过古印度的佛教、印度教和发源于中国的道教，甚至还亲自修炼过佛教禅宗、试验过炼丹术、分析过各个民族的远古神话。后来他又不远万里深入到非洲原始人族群和北美的印第安人群落中研究他们的生活与原始信仰，掌握了关于很多心理学问题的第一手资料。

因为他的这层神秘学背景，所以我们会看到，在荣格的心理学思想中其实存在着许多来自遥远东方的智慧结晶，比如“集体无意识”遗传自先祖的想法，就很难不让人想起古老中国的先祖崇拜。

对了，其实荣格和弗洛伊德相识的时候是 1907 年，那时他已

经快 40 岁，做了很长时间的精神医师了，并不是我们想象中的少年拜师。不过荣格在后来回忆时仍然承认，和弗洛伊德合作和相处的 6 年，是他一生当中最重要的时光。

荣格后来自创的“分析心理学”（又称荣格心理学、原型心理学）中也带有许多精神分析理论的影子，和弗洛伊德一样，荣格的研究也非常关注个体幼年时期的心理情况。他认为其实每一个人的性格在他童年时期就已经形成了，所谓成长过程只是对性格的“整合”过程。我想，他的这一观点大概也跟自己的童年经历大有关联吧……

荣格对心理学的重大贡献之一当然就是我们曾经提过一次的“集体无意识”了，这也是他与弗洛伊德产生分歧的开始。那么到底什么是“集体无意识”呢？

荣格认为，人的“无意识状态”有两种类型，一种当然就是属于每个人的个体无意识世界，另一种却是某一群体或者全人类一起共享的无意识世界。和个体无意识来自于每一个人的成长经历不同，集体无意识主要来源于我们的祖先在基因遗传中遗留下来的某些共同本能，以及那些代代相传的、某些带有普遍性的思考方式。

举个例子，在中国，“重男轻女”在很长的历史时期里都是一种典型的“集体无意识”。距今两千多年的《诗经》中就说：“乃生男子，载寝之床，载衣之裳，载弄之璋。乃生女子，载寝之地，载衣之裼，载弄之瓦。”生了男孩子，既让他在床上睡觉，做漂亮衣服，给他好看的玉石玩儿；而生了女孩子，就让她在地上睡觉，简单做个被子包起来，让她玩难看的瓦片。可见至少在春秋时代就已经有了重男轻女的思想，此后一直延续，影响着一代又一代的中国人，形成了强大的思维惯性。甚至到今天在许多地区，很多人仍有着“男孩才是传后人，女孩是赔钱货”的想法。不过随着时间的推移，这种集体无意识大概会逐渐消失吧。

“集体无意识”所影响的对象大到一个民族、一个国家，小到一个家庭、一间学生宿舍。比如说一个宿舍住的学生大多数酷爱玩电子游戏，不是很爱玩的那些学生被他人的情绪感染也可能会迷上游戏；反之，如果在一个大多数学生都热爱学习、勤于学习的宿舍里，不是很想学习的人也会被感染情绪去学习了。

就像弗洛伊德曾经用“冰山理论”来说明潜意识、前意识和意识的关系一样，荣格对集体无意识也提出了一个很精到的比喻：“高出水面的一些小岛代表一些人的个体意识的觉醒部分；由于潮汐运动才露出来的水面下的陆地部分代表个体的个人无意识，所有的岛最终赖以为基地的海床就是集体无意识。”

之所以分析心理学又被称作“原型心理学”，原因在于荣格对心理学另一个最重要的贡献是对“原型”的论述，而荣格认为“原型”也是集体无意识的内容。那么，“原型”到底是什么呢？这个问题说起来可有点复杂，甚至荣格自己有时候都讲得有点抽象。我们还是打个比方吧：如果把人的记忆比作一张清晰的照片，原型就是看上去有一些斑驳杂乱甚至看不清楚的胶卷底片。荣格说：人在一生中是无法意识到原型存在的，但是它们会自始至终在背地里影响人的行动，因为它是先祖遗传给我们有助于人类生存和延续的智慧结晶。

不妨以荣格发现的一个原型“人格面具”来简单说一下什么叫原型吧：我们每一个人在人类群体中都会扮演一个自己独有的角色，而这种角色往往和我们真正的个性是不一样的，我们内心深处知道自己不完全是别人认为的自己，但是还是要努力扮演自己的角色——就像古希腊戏剧中的演员要戴上“面具”一样。

荣格还认为，世界上有四种最重要的原型，它们分别是：人格面具、阿妮玛（男人无意识中的女人性格和形象）、阿妮姆斯（女人无意识中的男人性格和形象）以及阴影（人在无意识中与“自

我”相反的性格和形象）……

就和弗洛伊德喜欢分析别人的梦境一样，荣格也有一套自己独特的分析方法，他将之称为“词语联想法”。首先他会给被试人员一份写有100个词的纸。然后让被试人员听到刺激词之后，尽可能快地做出由此刺激词所联想到的反应，也就是一个或几个联想反应词。当确信被试者懂得这词语联想的意思之后，就可以开始正式的测验。用一只秒表就可以记录下被试者对每一个刺激词反应所需要的时间。不过荣格和冯特、高尔顿等心理学前辈不同，他使用词语联想法的目的并不是研究被试者的反应能力，而是更关注于他们在反应回答时的错误或口误以及被试者应对刺激词时的面部表情、动作等线索。因为按照精神分析心理学中的“潜意识”理论，这些细节更能反映出被试者的内心世界。

荣格说：“当专门用来研究心理联想的实验失败的时候，当被试者回答出错的时候，你却能学到别的东西。你问一个连孩子都能回答的普通单词，而一个智力正常的成年人却不能回答。这是为什么呢？因为那个单词击中了我称之为情结的东西，这情结是一种经常隐匿的，以特定的情调或痛苦的情调为特征的心理内容的集合物。这个单词有如一枚炮弹，能够穿透厚厚的人格伪装层而打进暗层之中。例如，当你说‘购买’‘钱’这类单词的时候，那些具有金钱情结（money complex）的人就会被击中。”

荣格在其讲演中，用对一个35岁男子的测试过程具体地描述了他对该被试者词语联想结果的分析：

开始的单词是“刀”，它引起4个干扰反应。接下来的干扰是“矛”（或枪），其后是“打”，再后是“尖锐的”，最后是“瓶子”。这只是连续50个刺激词中的少许几个，但足够我用来使被试者把事情和盘托出。我说：“我不知道你曾有过如此不愉快的经历。”他盯着我说：“我不懂你在谈些什么。”我说：“你明白。你曾因为喝

醉酒，有过一桩用刀伤人的不愉快纠葛。”他说：“你是怎么知道的？”随后便讲述了整个事情的经过。他出身于受人尊敬的单纯而正派的家庭，有一次因为喝醉酒与人发生争执，用刀刺伤了对方，结果被判刑一年。这是一件他不想提起的重大秘密，因为这会给他的生活罩上阴影。但是，这个情结就在其词语联想的测验中表现了出来。（巴巴拉·汉娜《荣格的生活与工作》）

“情结”这个词我们耳熟能详，通常被人用来指代自己内心深处最在意的一件事，有人说自己有“大学情结”，有人说自己有“初恋情结”，也有人说自己有“文学情结”。不过很少有人知道这是荣格首先发现的一种心理学术语。像前面例子中那位被试者那样，每一个人在自己的潜意识当中，存在着聚合在一起的一群又一群的“无意识丛”，它们可能跟这个人早年的某种行为有关，也可能是经年日久形成的思维惯性，总之它们在某种特定条件下被激活时，就会引起这个人强烈的情绪反应。荣格认为，人的整个“无意识”世界就是由各式各样的“情结”填充而成的。

这么看来，大众口中的“情结”和心理学术语中“情结”有相关联的地方，但并不完全相同。

荣格不仅仅是一个理论家，更是一名出色的精神医师。他的分析心理学理论虽然严格来说仍然没有得到过实验的验证，但在临床上用起来确实有效果。经他救治的心理疾病患者数不胜数，其中甚至包括了两位诺贝尔奖获得者。

第一位是以个性怪异、桀骜不驯著称的奥地利天才物理学家沃尔夫冈·泡利，他提出过著名的泡利不相容原理，为科学家了解原子内部的结构奠定了基础。泡利看不上几乎任何一个同时代的物理学家，他那句“爱因斯坦也不是那么愚蠢”就已经是对他人的最高褒奖了。就是这么一个人物，在 30 岁时因为神经症发作找到了荣格做治疗。他们在一起进行了长达两年的精神分析治疗，在泡利感

觉自己已经被治愈后两人还保持了数十年的书信联系，一起分析了大约 1000 个泡利的梦。

第二位是德国著名诗人、文学家赫尔曼·黑塞，同时也是一位资深抑郁症、神经症患者。荣格经过出色的心理分析工作让黑塞重新体验到了生活的乐趣和意义，并且玄妙的心理学治疗还让他有了新的创作灵感。

可能正是由于荣格的人脉广阔吧，他的分析心理学很容易就打进了主流心理学界的“市场”。1933 年起，他被选为国际心理治疗学会的会长，精神分析心理学也成为行为主义心理学之外的另一大心理学门派，并与后者展开了旷日持久的剑气之争。

纵观荣格的一生，正如他本人所说，其主要思想内核在童年时期就开始孕育了，他成长的过程也是一个“荣格心理学”不断进化，最终成为参天大树的历程。荣格为我们后来者留下了数不尽的精神财富，本文中所列举的只是其中很少的一部分。不过令人万万想不到的是，他的诸多理论成果中今天流传最广、受众最多的，居然是他研究占星术的一个副产品：星座心理学。



飞蛾扑火

题记：一个人要想真正地成长，必须在洞悉自己并坦然接受的同时又有所追求。

——卡伦·霍妮

总的来说，心理学家的圈子是一个男性占据主流的世界，不但各大流派的创始人和主要代表人物大都是男性，而且那些做出最重大贡献的心理学家也主要都是男性。更有甚者，这个圈子里不少人都是出名的“直男癌”。比如公开表示不招收女性心理学家的构造主义心理学创始人铁钦纳，比如曾经说出“男女之间必然不可能存在平等，两害相权，还是男人优越些好”的弗洛伊德。但是谁能想到呢，在弗洛伊德的再传弟子中竟然出了一位被一些人称为“历史上最伟大的心理学家”的女性精神分析学家——她就是卡伦·霍妮（Karen Horney）。

说她是有史以来最伟大的心理学家，或许会有一点夸张，不过如果称之为最伟大的女性心理学家和伟大的女权主义者大概没什么疑问。作为新精神分析学派的代表人物，霍妮把弗洛伊德的“性驱动学说”升级换代到了“社会文化决定论”。她认为一个人的神经症很可能是社会环境引发的焦虑，这就让精神分析学派也“社会化”了。

霍妮的一生无论是事业还是感情都充满坎坷，但也极具传奇色彩。在她中年时遇到了新精神分析学派的另一位代表人物、比她小 15 岁的艾瑞克 · 弗洛姆（Erich Fromm），两人一度坠入爱河，但最终却因为彼此学术和生活上的不和而关系破裂，最终形同陌路。可以说，他们这对情侣是弗洛伊德的精神分析理论在现代的继承者，也是其改造者。今天的精神分析心理学能够继续在心理学学术派别中具有一席之地，多赖他们之力。

1885 年，霍妮出生在德国汉堡一个犹太人家庭里。她的父亲比母亲大了足足 19 岁，是一个嗓门大、脾气大、独裁而阴沉的传统男人，虔诚的教徒；而她的母亲是父亲的第二任妻子，性格泼辣外向，有时也敢于向父亲的权威挑战——你可以脑补他们像是电视剧《大宅门》中的白景琦和香秀。

霍妮从小就对父亲殊无好感，因为她颜值不高，也没有同龄女孩儿那样乖巧，反而总是表现出不合时宜的倔强，这就让父亲一直看不上她。在回忆录中，霍妮写道："母亲是我们最大的愉悦，当父亲不在的时候，我们有说不出来的快乐。"

很可能是患得患失心理在作怪，她越是热爱自己的母亲，越觉得她母亲看上去似乎更疼爱她的哥哥，于是这个可怜的女孩无师自通地学会了自尊自爱。多年以后霍妮在回忆录中谈起自己的童年时，说："9 岁那年我突然意识到，如果我不能漂亮，我将使我聪明。"12 岁时，霍妮告诉自己，我要成为一名医生。

要实现自己的梦想，首先要考高中、考大学。但是这个时候霍妮发现自己面临一个十分严重的问题：父亲不同意她继续学习下去。不管她的父亲是出于对女性的歧视还是出于对霍妮个人的偏见，总之，反抗的时候到来了。不过霍妮没想到自己能够争取到一个重量级的支持者——她的母亲。在父母之间一场争吵之后，两人决定离婚，母亲独自抚养和支持女儿继续读书。年轻的霍妮这才第一次

真真切切感受到了人间有大爱，也第一次坚定了女权主义的信念。

从高中到大学，霍妮变化最大的是她的爱情观。她成长在一个严格的宗教家庭里，从小到大受的教育都告诉他，婚前性行为是邪恶的。一次偶然的机会，她从朋友那里窥见了另一种自由的性价值观。她开始尝试着像朋友那样去寻找一个能让她付出终身的男人，结果却备尝艰辛。

21 岁那年，霍妮考入了弗莱堡大学学习医学，后来转到了哥廷根大学。就是在这里她遇到了一个和她纠葛半生的男人——奥斯卡・霍尼，一个温文尔雅、道貌岸然的有妇之夫。其实在此之前霍妮已经有过三任男友，但每一次的感情都很难让霍妮满意。这次似乎不太一样，奥斯卡是霍妮所倾慕的那种“精神导师”型男人，于是在两人交往一年后，奥斯卡和霍妮结婚，随后他们生下了三个女儿。24 岁的霍妮一下子成了人妻、人母，但这却是她人生中一场悲剧的开始。

公平地说，霍妮不是一个好妻子，她在婚后不久就有了新的情人，整个婚姻期间她不断和奥斯卡争吵，并且隔一段时间就出轨一次，甚至她自己都称自己“浪荡成性”。霍妮也不是一个传统意义上的好母亲，尽管她在生下第一个女儿布吉塔（注意不是《龙珠》里的贝吉塔）后写道：“我现在觉得女人最有价值的部分就是为人母。”但是她也是一个“狠心”的母亲，她在三个女儿十分幼小的时候就把她们交给了另一位女性精神分析师梅兰妮・克莱因（Melanie Klein）做精神分析，要知道儿童的精神分析在当时还没有临床化呢，一切都要摸着石头过河。繁琐而烦人的精神分析让她们的成长过程变得荆棘丛生。

霍妮婚后不久就患上了抑郁症，于是她开始接受弗洛伊德大师的弟子卡尔・亚伯拉罕（Karl Abraham）的精神分析治疗。这位亚伯拉罕是弗门弟子中一位少见的忠诚者——有点类似于岳云鹏之于

郭德纲。他全盘接受了老师的“力比多”理论，并且将之运用到了临床实践当中。

按照亚伯拉罕的分析，霍妮理想中的爱情是一种“飞蛾扑火”式的爱情，她梦想中的男性可谓是理想的化身，既要身体高大强壮，又要思想深邃；既要以激烈的、强硬的，甚至粗暴的方式来唤醒她的身体；又要用高尚的品德、先进的思想带领她去追求更高的精神境界——通俗来说，霍妮幻想中的是一个道德高尚而又对她粗暴恶劣的“霸道总裁”，一个从“玛丽苏”小说中走出来的男人，现实世界里是找不到的。

后来霍妮在自己的名著《我们内心的冲突》一书中总结道：“女性愿望的矛盾性：性伴侣应该很强壮，而同时又该无依无靠，这样他就能主宰我们，同时又被我们主宰；既制欲，又性感；他既强奸我们，又十分温柔；既把时间完全用在我们身上，又能积极地投入创造性工作。”

终于解开了心结的霍妮的抑郁症不治而愈，也是从那时开始她对精神分析产生了兴趣，亚伯拉罕也就顺理成章成了她的老师。俗话说“久病成医”，霍妮很快就出道成为一位真正的精神医师，某种程度上也算是完成了儿时的梦想。有趣的是，她精神分析的第一个目标就是自己，患者和精神医师的双重身份也让她的“自我分析”理论成为经典。

霍妮很快就发现，正统的弗洛伊德精神分析学说里面有太多的偏见和谬误，尤其是站在女性立场上更是如此。比如说，弗洛伊德认为，3~7 岁处在性器期的女孩儿会羡慕同龄的男孩，因为他们拥有一个自己没有的性器，甚至会引发所谓的“阴茎嫉妒（penisenvy）”并导致神经症的出现。在 1923 年和 1926 年发表的两篇论文中，霍妮认为女性有固定的生理构造和成长方式，应从女性的角度去理解它。精神分析学说之所以认为妇女是有缺陷的男子，

是因为该学说纯属是弗洛伊德个人的偏见和一个男权统治社会的产物。

随着研究的深入，霍妮也和阿德勒、荣格等精神分析学派的前辈一样，开始怀疑弗洛伊德的性本能驱动论。原因很简单，她收治的病例在寻根问底后发现只有很少一部分能查出来确实是因为“性”引发的精神问题，绝大多数都是社会生活中各种琐事导致的。于是，霍妮认为，人类精神上的冲突与社会环境的联系十分密切，人的精神发展是由社会文化环境决定的，而不是性本能。

霍妮十分赞同弗洛伊德关于“个人早期经历可以影响性格”的论述，但是她认为这些影响并非单纯的由性而起。比如说一个孩子在一个充满冷漠和暴力的家庭里长大，他的父母无端端就会拉他殴打一顿；或者他在小学里受到了老师的无端批评和同学的霸凌，就有可能在他长大成人之后依然在内心深处存在恐惧心理。霍妮把这种儿童在社会人际交往当中遇到的挫折和困扰叫作“基本焦虑”，有这种情况的孩子，成长过程中就很可能形成神经质性格。

神经质性格（neurotic character），是一种对自己无信心、对他人多怀疑、对环境充满忧虑与不安的异常性格。霍妮充满怜悯地说：“一个孩子在一个充满潜在敌意的世界里所抱有的一种孤独和无助的感觉。”或许，她在做这一研究时也想起了自己的童年吧！

在弗洛伊德的阵营看来，霍妮的理论无异于欺师灭祖，这样的小字辈竟敢冒犯师长，必须拍死，于是决裂不可避免。这期间在家庭上、事业上诸事不顺，霍妮的抑郁症再度复发，几次想要自杀，最终她挣扎着和丈夫奥斯卡离婚。

众叛亲离的这一年，霍妮 41 岁。大概是觉得在德国生活殊无意趣，另一方面，德国纳粹对犹太人的迫害日益增加，霍妮便决定抛下一切烦心事，到美国躲避一下。没想到的是，时已中年的她竟然还能再遇到一个爱恨交织的男人，新精神分析学派的另一位代表

人物弗洛姆。

1934 年，尽管已经 49 岁，尽管相貌平平，但可能就是所谓“腹有诗书气自华”，从不卖弄风骚的霍妮依然散发着令男人窒息的女性魅力。来到美国之后的霍妮身边依然不缺男性情人，而且是年轻、强壮有魅力的“小鲜肉”，她像一个女王一样把他们玩弄于股掌之间。但是这次这个比她小 15 岁的男人不同，他凭借睿智的头脑和对心理学的真知灼见偷走了霍妮的心。

在精神分析心理学的历史上，弗洛姆被称为“情爱大师”。在他的传世名著《爱的艺术》中，弗洛姆指出，爱是一门艺术，想要爱一个人就必须学会怎样去爱，并且要自己努力去爱。在书中，他把爱划分成了几类要素，比如关心、责任心、尊重和了解，等等。另外，弗洛姆还批判了现代资本主义社会的种种丑恶现象，呼吁人们用心中大爱建立一个理想社会。他的一生当中致力于弥补弗洛伊德精神分析学说的漏洞，堪称一代大师。

对于霍妮来说，弗洛姆又唤起了很久之前那个关于“精神导师”和“霸道总裁”的粉红色少女之梦。正是他建议霍妮放弃研究女性心理学而去研究神经症，于是才有了关于“基本焦虑”的深刻阐发。也是他启发了霍妮对社会文化决定精神冲突理论的研究。甚至这对情侣还有一个共同的学生——人本主义心理学的创立者亚伯拉罕・马斯洛（Abraham Harold Maslow）。

不过这段看上去像童话一样的爱情故事最终也以悲剧收场了。毕竟在他们交往的时候，弗洛姆还有一个身份，另一位女性精神分析师弗罗姆・瑞茨曼（Frieda Fromm Reichmann）的丈夫，并且他还和一位女性芭蕾舞演员保持着密切关系，同时霍妮尽管心理上对弗洛姆十分眷恋，但是肉体上也还是克制不住欲望，仍有其他的裙下之臣。

虽然两人当时都已年过中年，却像青春期刚刚经历初恋的孩子

们那样，不断挑衅对方的底线，甚至以折磨对方的精神为乐。终于，这对情侣脆弱的感情在 1941 年彻底分手，并且绝交得十分彻底——霍妮甚至被赶出了她曾经奋斗数年的纽约精神分析研究所，而不得不自立门户。

在周星驰的电影《大话西游》中，紫霞仙子对至尊宝说："飞蛾明明知道前面是火堆，明知道扑上去就会受伤，却还义无反顾地扑进去。"她笑一下，接着说："飞蛾就是这么傻！"纵观霍妮的一次次感情经历，就像一次次的飞蛾扑火，明知道会被伤害得那么彻底，却还是心甘情愿地被人伤害。

在和弗洛姆分手后的第二年，霍妮也认真检讨了自己人生路上的那些人和那些事，写出了一部精神分析心理学方面的传世名著《自我分析》。如果你想知道应该如何用精神分析的方式方法来了解自己的内心，可以读一下这本书。

此后在《我们的内心冲突》《神经症与人的成长》等书中，霍妮还否定了弗洛伊德的"本我、自我、超我"人格三层次理论，代之以三种"自我"，即现实的自我，"真正的"自我，以及理想化的自我。所谓"理想化自我"，是指一个人在想象中对自我进行涂脂抹粉后产生的美好个人想象。霍妮认为，这种想象是为了对抗和缓解自己童年产生的"基本焦虑"。但是如果因此沉浸在这种"理想化的自我"中出不来，就会在现实社会中处处碰壁。

如果单从家庭、婚姻和爱情的角度来说，霍妮的一生无疑是不幸的。她一生中真正爱过的那些男人，最后都背叛了她；她的女儿们也不喜欢这个很少见面的母亲。但是从心理学史的角度说，霍妮的一生又无比成功，如果没有她，就没有现代化的精神分析心理学。她的名字必将作为伟大的女性主义者被后人永远铭记。



华山论剑

题记：争论是思想最好的触媒。

——巴甫洛夫

前面在讲到行为主义心理学创始人华生的时候，我们讲了一个故事，说他曾经做过一次著名的“缺德”实验，叫“阿尔伯特恐惧实验”。他采用行为主义的实验方式让一个婴儿对毛茸茸的东西产生了恐惧，但并没有对他采取治疗，让这种恐惧一直保留在了孩子的心里，最终造成了他的早夭。

不过我们这里要说的并不是这个，而是华生在这个实验成功后做的另一件缺德事儿：据说华生当时得意扬扬地大开嘲讽说：“将来这个孩子如果去找弗洛伊德（精神分析心理学的创始人）他们去治疗，经过对他的梦进行繁琐而晦涩的解析之后，他们一定会得出一个结论：**这个孩子在三岁的时候曾经想要玩他母亲的阴毛**，这个要求没有得到满足，于是他的医生都被童年的阴影所缠绕……”

华生的这顿嘲讽并非无的放矢，他的看法也代表了相当大一部分行为主义学派的心理学家对精神分析心理学特别是对弗洛伊德“泛性论”的看法：一是认为老弗的分析过程是非科学甚至反科学的，二是认为老弗关于心理问题的分析结论过于荒谬，无论什么样的问题都要扯到“童年时的性欲得不到满足”上面来。

行为主义心理学家对精神分析学说的鄙视由来已久，而精神分

析学派对行为主义学说也并不感冒。在 20 世纪 20 年代之前两者可谓井水不犯河水，一个主要在美国流行，信奉的人多数都是大学书斋里的心理学家；另一个主要在欧洲大陆流行，信奉的主要是精神科的医师们。不过随着精神分析学派被荣格、阿德勒等人逐渐剥去神秘文化和性欲驱动的外衣，一个包含有“潜意识理论”“集体无意识”“社会意识”等有意义、有价值的新兴心理学学派逐渐形成，并且很快成为心理学理论研究中仅次于行为主义心理学的第二大势力。

在 20 世纪上半叶，心理学主要是行为主义和精神分析两大流派的争斗，也算是接续上了机能主义心理学和构造主义心理学之争的“内斗传统”。

大概在行为主义学派看来，精神分析学说既没有实验验证，也没有定量分析，更没有生理基础，最重要的是完全无法证伪，纯粹是一种“伪科学”“非科学”。精神分析学派的心理学家都是满口呓语的神棍。

而在精神分析学派看来，行为主义学派则是愚不可及的刻舟求剑者，他们的学说只有在大学课堂上或者在实验室里面对小猫小狗小老鼠才起作用，对人类这样复杂的意识体，完全没有办法弄懂、弄透。不服气？你来治疗一个精神病患者试试。当然，行为主义心理学并非不能应用于实践，实际上现在行为矫正技术的应用也已经很广泛了。

在笔者看来，这两种心理学派的争论，从根本上说是机械唯物论者和唯心论者的争论，也是一元论者和二元论者之间的争论。行为主义学派的哲学基础是“身心合一”，也就是说，他们认为人的意识本质上是身体的一部分，意识永远也无法脱离人的行为而存在。而精神分析学派的哲学基础是“灵肉分离”，也就是说，他们认为人的意识本质上是与身体平行的灵一团东西，可以拿出来单独研究。

在金庸小说《笑傲江湖》当中，华山派有过一场著名的争论：对一名剑客来说，到底是剑术招法更重要，还是气功内力更重要？因为对这两者的侧重不同，华山弟子分成了两派，一派认为，所谓“剑客”当然要以剑法为重，他们被称作“剑宗”；另一派认为，虽然我们是剑客，但是我们华山剑客区别于其他剑客的地方在哪里呢？在于我们的内力深厚，以气御剑。这些人当然就被称作“气宗”。他们之间的争斗不再是和和气气地坐而论道，而是你死我活的血肉拼杀，最后剑宗落败，除了极少数人外全被气宗杀死。

在笔者看来，行为主义与精神分析学派的争论，多少就有点像华山派的气剑之争，行为主义心理学和剑宗有点相似，比较强调外在的因素和可以看得见、摸得着的东西，喜欢把理论当成“工具”而对形而上的内容抱有敌意。精神分析心理学呢，有点像气宗，在做事之前就要想好深刻内涵，更喜欢用哲学上的话题来淹没对手。

那么为什么不能既研究人的内心又研究人的行为，两种学派取长补短不是很好吗？华山派天真的小师妹岳灵珊也问过一个类似的问题：为什么不能既擅长内功又精于剑招呢？两者并重不是很好吗？

华山派掌门岳不群是这么回答的：**“单是这句话，便已近魔道。两者都为主，那便是说两者都不是主。所谓‘纲举目张’，甚么是纲，甚么是目，务须分得清清楚楚……我在少年之时，本门气剑两宗之争胜败未决。你这句话如果在当时公然说了出来，气宗固然要杀你，剑宗也要杀你。你说气功与剑术两者并重，不分轩轾，气宗自然认为你抬高了剑宗的身份，剑宗则说你混淆纲目，一般的大逆不道。”**

行为主义学派和精神分析学派之间的分歧也差不多，试图用和稀泥的办法来调和矛盾是行不通的。或者我们这里还有一个更加贴切的比喻，它们两者就像中西医的争论，行为主义有点像西医，只关心实实在在能观察到能认识到的东西，不管是实验还是治疗都必

须按照一定的规范来做，属于可证伪的科学。心理学家的天才在其中没有太多的发挥余地。优点是运用起来比较简单统一，对运用者素质要求也较低，有点“头疼医头，脚疼医脚”的感觉。缺点是很多人认为，行为主义的心理矫治是治标不治本的。

精神分析则有点像中医，有许多理论无法证明，全靠医生的经验积累，甚至有些接近玄学，但如果是一位经验丰富的精神分析医师，就有可能从根本上解决许多疑难杂症（当然，即使是最好的精神分析医师也无法保证可以治好）。缺点就是对医师的要求十分苛刻，只有经过充分的精神分析专业训练的人才有可能做好。更可怕的是它的理论往往语焉不详，治疗方式并不一定会奏效，还很可能会被骗子利用。

笔者曾经在央视科教频道《心理访谈》栏目中看到过一个有趣的案例：有一个年轻的妈妈带着自己 5 岁的儿子咚咚来求助节目现场的心理咨询师李子勋老师。这个孩子有什么毛病呢？他喜欢虐猫，包括用棍子毒打、把盐放到猫的眼睛里、用水龙头冲它的肚子……而且不止是虐猫，小狗、小兔子、小仓鼠，凡是他看到的小动物都会虐待一番。

节目中李老师详细的分析过程我们就不多讲了，总之他发现这个孩子性格之所以会变得这么暴戾，有两个原因：一方面在详细挖掘了这个孩子 3 岁之前的成长经历后，李老师发现在他一岁半时因为调皮捣蛋遭受过妈妈的毒打，甚至把孩子打伤了。也是在这个时期，妈妈给孩子强行断奶了。按照精神分析学说的理论，这个时期的孩子正处在“口欲期”，妈妈的做法给他造成了极大的心理阴影。

另一方面，在孩子成长的过程中，妈妈又完全没有尽到“管教”的义务。自从那次打伤孩子之后，妈妈又采用了完全放任的方式，不管孩子怎么捣蛋、怎么干坏事，都不打不骂也不阻止。孩子也发现了妈妈的弱点，开始采用一些比较暴力的“撒娇手段”，比如整

天在地上打滚、号啕大哭等，而每次孩子撒娇，妈妈都会满足孩子的要求。这样一来每一次撒娇孩子心理上都会得到一次“强化”，知道妈妈是不会管教自己的，于是越来越肆无忌惮。

在这个案例当中，李子勋老师先后采用了两种经典的心理学流派的理论对小男孩咚咚的行为进行解释，既有精神分析学说分析他在一岁半之前的遭遇，也有行为主义学说分析其暴力行为是如何一步步习得的。通过这个案例我们也可以看出来，在现代心理学咨询和研究当中，精神分析和行为主义两大流派早已得到了最广泛的接受与运用。

在 20 世纪 50 年代“存在—人本主义”心理学出现之前，行为主义和精神分析（以及由它发展而来的心理动力学）就是心理学上的两大主要流派。它们像一对既相互斗争又相互学习的好对手、好基友，发展到现在早已是“你中有我，我中有你”，现在的任何一个心理学家或者心理咨询师都不可能只知其一，甚至都很难分清彼此了。从这个角度讲，它们的结局比金庸小说当中华山派的剑气之争又要好得多。

第五章

变革年代

——现代心理学的两大流派



天命之子

题记：一个人能够成为什么，他就必须成为什么，他必须忠于自己的本性。

——亚伯拉罕·马斯洛

20 世纪前半叶的心理学舞台主要是行为主义心理学和精神分析心理学的“剑气之争”。虽然也掺杂着“格式塔心理学”等小众类型但影响力都不算大。就在人们以为心理学界将始终由这两大学派统治下去的时候，一种崭新的心理学思潮以火山喷发一般的速度崛起，并且迅速成长为可以和前两者分庭抗礼的心理学“第三种势力”。它就是人本主义心理学，一个提起它来就会让人感觉到如沐春风般温暖的名字，一个终于开始拿人真正当人看的心理学流派。

“人本主义”这个词并不是心理学家创造出来的，早在文艺复兴时期欧洲就出现了一种要求“把人从神那里解放出来”的思潮。到 19 世纪后期，以德国哲学家尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche）为代表的“存在主义”哲学开始流行开来，“尊重生命，肯定人生”的态度也很快就影响到了心理学界。

特别是在第二次世界大战之后，空前的战争和死亡笼罩着整个西方世界，各国都在小心翼翼地舔舐着伤口。此时此刻，卡伦·霍妮和艾瑞克·弗洛姆的新精神分析学派也在反对弗洛伊德的道路上越走越远。特别是霍妮，已经开始意识到只用“本能”和“潜意识”

来解读人的思想是远远不够的。很多的神经症患者发病原因也不是所谓的“童年阴影”，而是现实中的各种焦虑。人本主义心理学的诞生，只隔着最后的一层窗户纸了……

把这层窗户纸一下子捅破的，就是心理学史上和约翰·华生并列两大“革命家”的亚伯拉罕·马斯洛（Abraham H. Maslow），一个真正意义上的天命之子。同时，他也是霍妮和弗洛姆的学生。

说起马斯洛这个名字，我们第一个想到的肯定是他的“需求层次理论”。有一段时间他的这一理论在社交媒体上流传甚广，算是心理学这个圈子里除了弗洛伊德之外少有的“文化输出”案例，连带着马斯洛在网友当中也算有点小名气。不过如果你向绝大多数人问起马斯洛到底研究的是什么，属于哪一心理学派，恐怕他们都要一问三不知了。其实“需求层次理论”只是马斯洛构建的心理学大厦的一部分，他对心理学的贡献也绝非这一理论所能概括。

马斯洛有一个十分坎坷的童年。他是犹太人，出生在一个完全感受不到温情的移民家庭，家里有七个孩子，他是老大。父亲酗酒无度，很少见到清醒的时候；母亲则既迷信又十分残暴，打骂孩子如同家常便饭。马斯洛从小就跟母亲关系很差，长大以后的他立刻逃离了这个家庭，甚至拒绝出席母亲的葬礼。这样的家庭环境也把他塑造成了一个胆小、敏感而内向的孩子。

幸运的是，马斯洛的童年里有一样最好的朋友相伴——书籍。他在识字之后就变成了一个小书迷，无论生活中遇到多么苦闷的事情，读到一本好书就立刻心情愉悦了起来。大概正是童年时如饥似渴的阅读经历，让马斯洛在拥有超过大多数同时代人的知识储备的同时，也在心灵当中有了可以作为榜样力量的人物。

马斯洛是一个天才，天才到什么程度呢？《马斯洛传》中说他的智商高达195,差不多相当于普通人的两倍。要知道现任世界首富、微软公司总裁比尔·盖茨的智商也不过140多，能比马斯洛还高的

大概得是爱因斯坦这个级别的了。天才总是不被世界理解，因此他的求学生涯也充满了波折。

马斯洛的父母都是文盲，可能是仅仅出于对上层社会的美好想象，他们让他高中毕业后去读法学专业，以便将来可以做一个能挣大钱的律师。然而马斯洛对法律毫无兴趣，仅仅学了不到一个月就自己转学去了康奈尔大学的心理学系。其实他那时候并不知道自己是不是真正喜欢心理学，他可能只是单纯想逃避法学而已。在这里他遇到了自己的第一位心理学老师——我们前面曾经浓墨重彩介绍过的构造主义心理学创始人铁钦纳。然而接下来并不是喜闻乐见的“名师出高徒”故事，而是另一段心酸往事的开始。

马斯洛很快就发现自己遇到了一个枯燥乏味而又十分执拗的老师（像是武侠小说《笑傲江湖》里的华山派弟子令狐冲一样）。铁钦纳以研究心理学零散元素为核心的构造主义心理学虽然曾经一度在美国心理学界占据半壁江山，但是在20世纪20年代，行为主义心理学和精神分析心理学已经崛起的大背景下，更显得格外无聊而琐碎。他很快就厌倦了这种学习，自己跑回到了原来的学校，宁肯继续学法律……

翌年，马斯洛不顾父母强烈反对，和他的高中初恋，也是他的表妹结了婚。婚后的马斯洛开始认真思考自己的人生到底该如何度过，想来想去发现自己居然还是对心理学旧情难忘，于是他又换了一所学校上学，即著名的威斯康星大学麦迪逊分校。在这里他接触到了行为主义心理学的观点并且和几乎所有的年轻初学者一样，立刻为这种看上去简单明了的科学心理学思维所倾倒。他宣称，真正的生命是从结婚和转学威斯康星大学时开始的，大约从他师从行为主义心理学家G. 赫尔开始，马斯洛才算是真正迷上了心理学。

随着马斯洛对另外几种心理学流派如精神分析心理学、格式塔心理学等的了解愈加深入，他对行为主义心理学的兴趣也日渐消退

了。天才的世界总是我们凡人很难理解的，大概年轻时候这种对学术观点比较“随心所欲”的态度，也是他天才的一部分吧！

马斯洛在谈到自己为什么放弃行为主义心理学时讲了一件有趣的事：他的大女儿出生后，他在带孩子的同时也在观察她成长中的各种行为和心理变化。随着观察的深入，他越来越感觉不可思议——一个像小虫子一样只会蠕动的婴儿，不知怎的就学会了咯咯大笑，学会了爬行、翻身、学会了喊爸爸妈妈……这些神奇现象使他领悟到，行为主义心理学家们企图从研究小白鼠等小动物的结果中反推解释人类行为的做法，根本不切实际。因此他在回忆录中说：“我敢说，凡是亲身养育过小孩的人，绝不会相信行为主义！”

大约也是在这个时候，他开始意识到，每一个人都是活生生的，跟那些动物和机械不一样。心理学研究应该把人当成人来研究，而不是当成机械或者动物来研究，这也成为人本主义心理学的萌芽。

带着对行为主义心理学的深深怨念和强烈的求知欲，刻苦攻读的马斯洛在威斯康星大学接连拿下了学士、硕士和博士学位，并且他研究世界各种猿猴行为的博士论文获得了圈内人士的一致认可。然而 1934 年，即将毕业的他却面临了一个非常可怕的问题：找工作。

换到正常的年月，像他这样的名校博士不该愁工作。但是那是 20 世纪 30 年代，经济危机造成的大萧条正在美国蔓延，罗斯福的新政尚未完全见效。这个时候想找一个能养家糊口的工作，对没什么家庭背景又是犹太人身份的马斯洛来说真是难比登天。还好，这时候他遇到了一位贵人：桑代克。

桑代克的生平和学术地位我们前面曾经详细介绍过，这里就不多说了。我们只需知道他当时已经是美国心理学界的大咖之一，而且他还是一个好人。当时在哥伦比亚大学任教的桑代克刚刚接了一个大项目，做关于“人性和社会秩序”的研究，别的不敢说，经费有的是。一个朋友把马斯洛介绍到了他这里做研究员，负责确定遗

传和环境因素对人类社会行为的影响程度。这也是他们相识的开始。

然而好景不长，马斯洛的“天才病”又犯了。有一天，他给桑代克写了一份“备忘录”，实际上是一份“反书”。他认为桑代克的这个“人性和社会秩序”研究根本就没有意义，因为所有人类活动都是基因和文化因素的混合体，人性只是一个伪概念。马斯洛其实也知道自己不该放弃这个养家糊口的工作，但是他的个性太强以至于无法在自己不喜欢的研究当中待一秒钟。

当马斯洛被桑代克叫进办公室的时候，心里是非常不安的，老板会不会大发雷霆？会不会骂他忘恩负义？会不会让他立刻卷铺盖走人？不过他预想中的这一切都没有发生。桑代克笑眯眯地看着这个年轻人，告诉他，现在他可以离开这个研究组去做自己喜欢的任何事情，工资还会继续照常发给他。如果他一直找不到工作，桑代克甚至愿意资助他一辈子。

马斯洛惊呆了！这是为什么？桑代克解释说：“你在进组的时候各项测试都顶尖水准，智商水平我都望尘莫及。如果连我都不相信智力测验的结果，那么谁还相信呢？所以我想，还是应该让你独立思考，去做自己喜欢的研究，这样对你对我，甚至对这个世界都将是最合适的。”桑代克甚至连自己的办公室和办公桌都送给了马斯洛，让他安心工作，不用担心后路。

马斯洛长了 26 岁，第一次被生活这样温柔以待，他感动得流下眼泪。也许正是在这一刻，他真正理解了什么是人性的光辉，一种积极的心理学思维出现在他的脑海中，这就是后来的人本主义心理学。

在这一时期马斯洛又接触到了几位从欧洲大陆避难到美国来的新精神分析学派心理学家，比如弗洛伊德的再传弟子、新精神分析学派的代表人物艾瑞克・弗洛姆（Erich Fromm）和卡伦・霍妮（Karen Danielsen Horney）。正是在他们的影响下，马斯洛完善了自己的“动机与人格”理论，真正开始了开宗立派的进程。

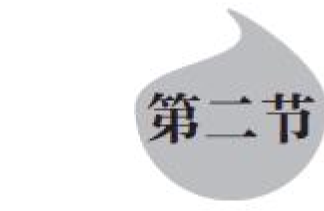
卡伦·霍妮的老师是弗洛伊德的大弟子卡尔·亚伯拉罕（Karl Abraham），因此马斯洛也可以算得上是弗洛伊德的再再传弟子。如果再联想到他曾经的行为主义心理学学习经历，我们可以说马斯洛这个穷小子从一开始就有着两大心理学学派的背景，最后融会贯通成了一门全新的神功。

1943 年，马斯洛在《心理学评论》中发表了著名论文《人类动机论》（*A Theory of Human Motivation*）。他在论文中亮出了自己完全不同于行为主义和精神分析的新观点：人类的行为是被自己的"需求"所决定的，只有还没被满足的"需求"才能影响人的行为。在这本书里，他提出了自己的需求层次理论，该书也是人本主义心理学诞生的标志之一。

与精神分析心理学相比，人本主义心理学最大的特点就是特别重视现实里一个人的内心冲突，信奉"活在当下"，而不是几乎每一个心理问题都要追溯到童年的心灵创伤。如果是对待同一名抑郁症患者，弗洛伊德在治疗时可能会从他的每一件童年小事问起，直至患者回忆起一件难以启齿的事件——而且多半和性有关。然后弗洛伊德就会宣布他的抑郁症因此而起，通过反复的回忆和分析，最终达到治疗目的。而如果给他做咨询的是马斯洛，就不会这么麻烦了，经过"共情"之后很容易就可以获知，他的抑郁症仅仅是因为和女朋友分手或者公司压力太大导致的，于是马斯洛就会鼓励他去面向新生活。

马斯洛等人本主义心理学家相信，一个人的心理冲突来自他个人的内心需求，当需求不能被满足时，就会产生心理问题。他们相信一个人会为自己的内心负责任，更看重人的潜能发挥，所以总会有解决自己现实心理问题的办法，他只是没有把自己的潜能发挥出来而已。在这个过程中，治疗师需要做的是引导，而不是全权代理。

那么，一个人到底需求一些什么呢？马斯洛给出了答案。

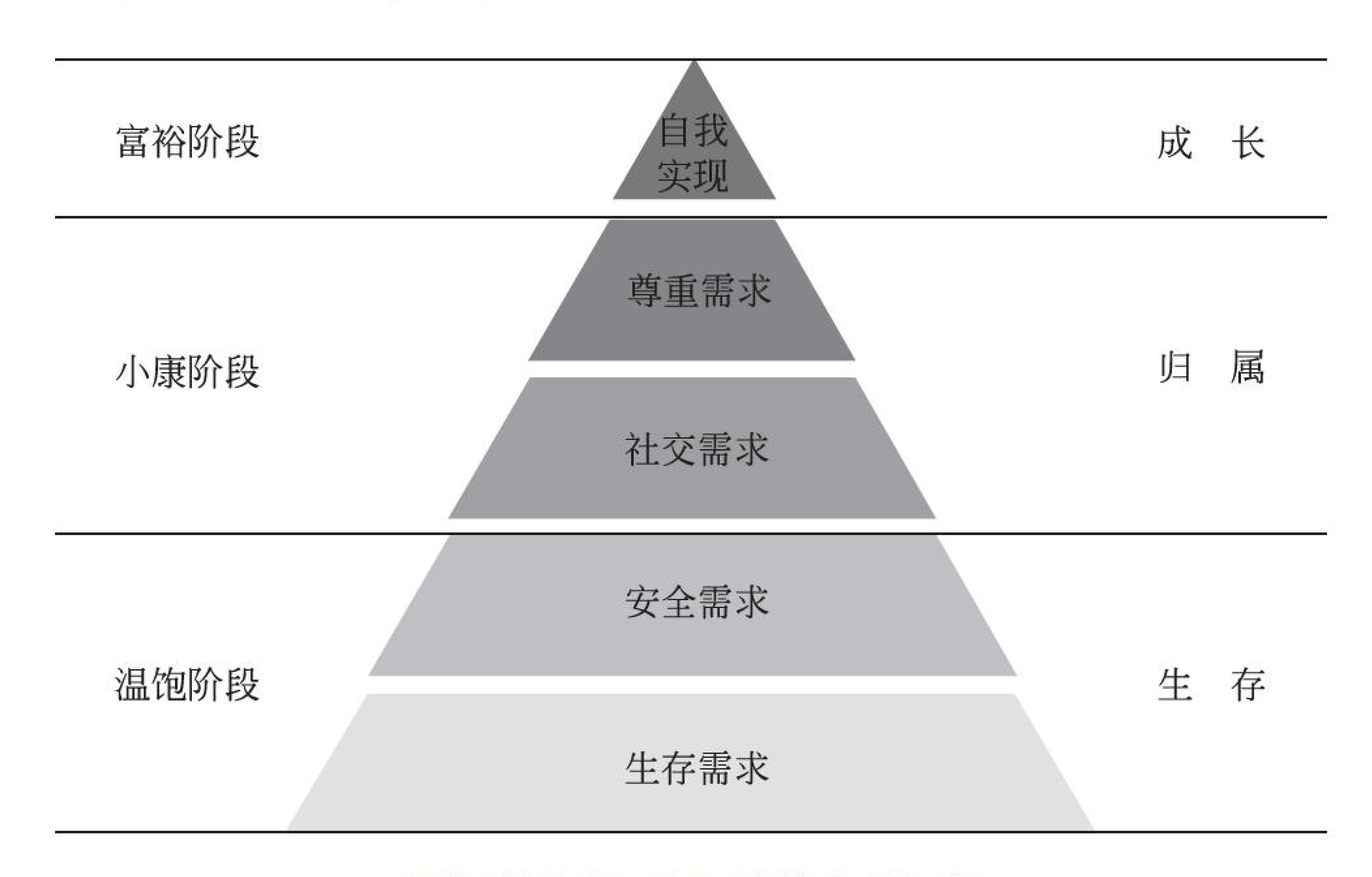


你的内心到底渴求什么？

题记：自我实现者以自己的价值和感情指导生活，不依靠别人来求得安全和满足，他们依靠的只是自己。

——马斯洛

在《动机和人格》一书中，马斯洛把人的需求分成了五个不同的层次，按照由低到高的顺序排列依次是生存的需求、安全的需求、社交的需求、尊重的需求以及自我实现的需求，这些需求在不同的时期表现出来的迫切程度是不同的。



马斯洛需求层次理论的直观解释

生存的需求是人们最原始、最基本的需求，因此它被马斯洛排在了最下层。我们每一个人要生存下去，就必须要呼吸新鲜空气、吃饱饭、穿暖和衣服、有房子住、要排泄、要满足性欲……如果不满足很可能就会活不下去，好吧，性欲例外。如果你试过接连三天不吃饭，就会知道当一个人为生理需求所控制时，其他一切需求都会退居次要地位，不管什么任你说得天花乱坠，都不如吃上一顿饱饭重要。

有句话说得很可怜：“我和你们不一样，我光是活下去就已经竭尽全力了。”其实对我们大多数人来说，活下去都很不容易。不过当我们终于获得了活下去的资格时，我们就会希望自己能够永远避免遭受生存窘境。我们希望自己有一个稳定的社会环境，不会被战乱波及；有一个安定的工作环境，能够月底准时领到工资；希望自己有一个安全的劳动环境，不会突然失去生命……当生理需求得到满足以后，我们就会想要保障自己安全的需求。每一个在现实中生活的人，都会希望自己可以不用为未来担心。

俗话说“饱暖思淫欲”，用在这里可能并不恰当，但也有其合理的存在基础。当我们满足了生存和安全的需求时，就会开始渴望得到家庭、集体、朋友和同事的关怀、爱护和理解，得到一份真挚的、值得信任的温暖友情、亲情以及甜蜜的爱情——这就是社交的需求。如果说生存需求和安全需求更趋向于物质的满足，那么社交的需求就更趋向于精神满足。它更加细微、更加难以捉摸。它与个人性格、经历、生活区域、民族、生活习惯和宗教信仰等都有关系，这种需求是难以察悟，无法度量的。

在一段与人交往的过程中，相信我们每一个人都并不希望是被轻视和践踏的一方——某些受虐狂例外。我们在和人的交往过程中，永远都会渴望得到对方的尊重和敬仰。这就是所谓“尊重的需求”，这种需求既包括他人的尊敬也包括自尊自重，甚至还包括对权力的

渴望。当然，不同地位和生活背景的人对于尊重的需求也不尽相同，古代人的最高愿望是当皇帝，现代人则梦想做霸道总裁。一个时常遭受家暴的妻子，需求的可能只是丈夫的温言抚慰；一个十年不被提拔的机关老科员，渴望的却是获得提拔和重用。

站在马斯洛的需求层次塔尖的是自我实现的需求，也是最高等级的需求。如果说其他的各种需求是人类的共性，那么自我实现的需求就是每一个人所独有的理想。有自我实现需求的人，往往会竭尽所能，使自己趋于完美，实现自己的理想和目标，获得成就感。世界上最美好的事情，莫过于一个人知道自己真正想要的是什么，并且可以为了这个理想而努力奋斗。马斯洛认为，在人自我实现的创造过程中，会产生出一种所谓“巅峰体验”的情感，这个时候的人处于最高、最完美、最和谐的状态，有一种欣喜若狂、如醉如痴的感觉。

奥斯特洛夫斯基在其名著《钢铁是怎样炼成的》中说：“人，最宝贵的是生命。生命对于我们每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当回忆往事的时候，不会为虚度年华而悔恨，也不会为碌碌无为而羞愧。因为他把自己的生命献给了世界上最伟大的事业：为人类的解放而斗争。”这部小说的主角保尔·柯察金就是一位获得了自我实现的人物。

马斯洛的 5 种需求层次并不是固定不变的，有的时候对某一特定的人来说，较低层次的需求也会服从于较高层次。比如说对于某些身患重病的人，有时候会相信一些庸医的“奇葩疗法”，这些疗法很多都是明显损害生存需求的——如憋气、绝食等，但是患者出于十分强烈的安全需求，会放弃生存需求。当然，最后的结果往往都是求仁得仁而死。

再比如说，对于很多道德高尚的人来说，他们可以在吃不饱饭、穿不暖衣服的情况下，为了实现对他人的关怀而放弃自己的生存需

求。比如天津曾经有一位白方礼老人，每天把自己捡垃圾卖来的钱送给家庭困难的学生，供养了几十位大学生，而他自己却省吃俭用，最后死于贫寒交加，这种大爱无疆的精神同样是一种自我实现的需求。

同一时期，一个人可能有几种需求，但每一时期总有一种需求占支配地位，对行为起决定作用。任何一种需求都不会因为更高层次需求的发展而消失。各层次的需求相互依赖和重叠，高层次的需求发展后，低层次的需求仍然存在，只是对行为影响的程度大大减小。

1954 年，马斯洛在《激励与个性》一书中还探讨了他早期著作中提及的另外两种需求：求知需求和审美需求。这两种需求未被列入到他的需求层次排列中，他认为这二者应居于尊重需求与自我实现需求之间。

笔者上中学的时候家里很穷，但是又很喜欢看课外书，怎么办呢？笔者就每天不吃早饭，省出 5 块钱来，积攒得多了以后拿去买书。如果让马斯洛来分析，这显然就是求知需求和审美需求战胜了生存需求的典型案例。

马斯洛还认为，这五种需求可以分为两级，其中生理上的需求、安全上的需求和感情上的需求都属于低一级的需求，这些需求通过外部条件就可以满足；而尊重的需求和自我实现的需求是高级需求，他们是通过内部因素才能满足的，而且一个人对尊重和自我实现的需求是无止境的。

我们不妨以《西游记》中的取经五人团队来说明马斯洛的需求层次理论：

猪八戒想要满足的是自己的生理需求。所以我们看到，在故事当中他屡次因为食物和性欲被妖怪们骗得五迷三道，我们提起这个人物时的印象就是既贪吃又懒惰，而且还好色。

沙僧想要满足的是自己的安全需求。他的台词很有特点："不好啦，师父被妖怪抓走了！""不好啦，二师兄被妖怪抓走啦！""不好啦，师父和二师兄都被妖怪抓走啦！""不好啦，我也被妖怪抓走啦！"可以看到沙僧常年处在一种"不安全"的状态里，他最大的需求就是安全。

对白龙马来说，它平生最大的遗憾莫过于被父亲赶出家门，被龙族开除出家族行列，所以它很珍惜自己所在的这个取经团队，所以它最在意的是能否得到其他人的友情。

对于唐僧来说，到西天取经的动力来自哪里呢？既来自于自己被唐太宗选中并尊为御弟，也来自于自己在取经团队中至高无上的地位，更来自于对自己精湛佛法的自我陶醉，所以唐僧想要满足的是被尊重和承认的需求。

至于孙悟空，世俗中的一切对他早就没有了意义，他的目标只有一个，就是完成对自我的救赎，洗刷被囚禁五百年的耻辱——也就是说，他想要的是一种自我实现的需求。



《西游记》取经团队的需求层次

那么是不是只有站在人类社会塔尖上的“精英群体”——比如孙悟空这样神通广大的神仙人物——才能谈自我实现呢？也不是。马斯洛认为，精英有精英自我实现的方式，比如像美国总统唐纳德·特朗普那样，可以按照自己的方式治理国家；比如像世界首富比尔·盖茨那样，把自己的财产全部捐献给慈善机构，不给自己子女留下一分钱。但是我们平民也有平民的自我实现方式，比如那位自己靠捡垃圾为生却供养过几十个贫困大学生的白方礼老人，那也是他自我实现的方式。

在人自我实现的创造性过程中，会产生一种类似醉酒或者性高潮之后那种极为满足、欣喜若狂的销魂感觉，马斯洛把这种情感状态命名为“巅峰体验”。不过和醉酒或者性高潮时精神荡漾、思维模糊的状态不同，获得“巅峰体验”时的人是十分清醒的，甚至比平时的状态更为清醒。据说这个时候是最激荡人心的时刻，是人最高、最完美、最和谐的状态。也可以说，如果一个人一生当中没有经历过一次“巅峰体验”，基本上就算白活一世了。

尽管巅峰体验的时间跨度可能很短，只有几分钟甚至几秒钟，但是它的作用大得出奇。它能够让人像佛家所谓的“顿悟”一样，产生具有重大意义的顿悟和启示，形成深刻而持久的情感记忆，甚至能够永久性地改变性格、人生观和价值观：能够使人变得更加活跃、激动和乐观开朗，同时又使人变得更加松弛、平静和安详。

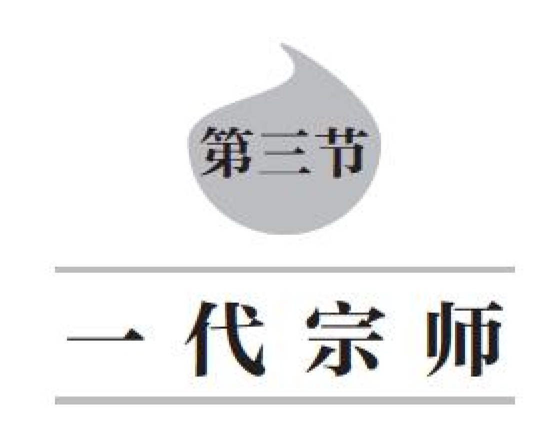
马斯洛还认为，巅峰体验正是解除各类心理疾病的灵丹妙药，许多心理性疾病如抑郁症、焦虑症、自闭症、失眠症等都是长期的心理压抑、精神紧张或心理伤害造成的，而巅峰体验有助于缓解或解除各种心理压抑和精神紧张，有利于补偿各种心理性伤害。

笔者至今为止还没有经历过“巅峰体验”，在这本书写完的时候不知道能不能体验到……

马斯洛曾经从人类历史上的璀璨群星中选择了 48 个人作为

“自我实现”的研究对象，他把这些人也分成了三类，第一类是基本完成了自我实现的人，比如美国前总统杰弗逊、罗斯福以及心理学前辈詹姆斯等人。第二类是在某件事情上部分实现了自我的人。第三类则是有希望实现自我的年轻人或者历史上做出过一定贡献但是也有些怀才不遇的人。在这些研究当中，他进一步完善了自己的需求层次理论，并根据他们的性格总结出了自我实现者的人格特征，包括“能够准确真实地知觉现实”“待人真诚坦率”“富于创造性”等。如果你想跟这些人学习，不妨找来马斯洛的这本《自我实现的人》读读看。

马斯洛在晚年又把需求层次理论拓宽到了社会管理、宗教、哲学和政治等领域，直到今天，他的理论成果依然让我们受益匪浅。



第三节 一代宗师

题记：生命的过程就是做自己，成为自己的过程。

——卡尔·罗杰斯

我们在讲到精神分析学派时提到过，最早和弗洛伊德决裂的大弟子阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）在出走之后自创了一门名为“个体心理学”的新流派。实际上阿德勒的贡献远不止于此，他同时也是人本主义心理学的先驱者之一。和马斯洛并称人本主义心理学“双璧”的卡尔·罗杰斯（Carl Ransom Rogers）即出自阿德勒门下。

虽然阿德勒也曾属于精神分析学派的一员，早年也曾经以梦和潜意识作为心理学研究的主要立足点，但是他的个体心理学和精神分析学派的弗洛伊德、荣格等人的理论有着显著的区别。他并不试图探求一个人内心深处的阴暗面，认为正是这些阴暗面在推动一个人的心理活动，他认为要以一种更加积极、开放的心态去评价一个人。阿德勒强调，尽管潜意识很重要，但人的意识更重要！每个人都是社会的一员，对社会的兴衰和人类的进化都有自己应尽的责任。他认为人们都应有一种追求向上的意志和愿望，应该看到未来生活的美好，从而对未来和自己充满信心。

在个人的人格形成上，他的观点也和正统弗洛伊德的精神分析学派不太一样。他反对那种认为心理驱动力来自于“性欲”的观点，

也反对荣格继承自“先祖崇拜”的集体无意识理论；另一方面他也坚决不同意行为主义心理学所认为的“环境决定论”。在阿德勒看来，决定一个人思想的既不是遗传也不是早年经历，更不完全是外界环境影响，最重要的是人类自身的创造力量（creativ power），只有自己才能塑造自己，其他的都只是工具而已。

有没有觉得阿德勒的观点很眼熟？没错，人本主义心理学的心理学家们虽然各自观点都不太相同，但是有一点是一致的，都把人类心理最重要的动力驱动归结到人类自身，这也是“人本主义”的来源。正因为此，马斯洛在他晚年的书里面说：“随着时代的发展，阿德勒的观点显得越来越正确。”“当事实摆在眼前时，他的人性观获得越来越多的理解。”



阿尔弗雷德·阿德勒照片

阿德勒思想的直接继承人就是人本主义心理学开创者之一的卡尔·罗杰斯。后者在自己晚年写给友人的一封信中说：“我很有幸

能够在 1927—1928 年之交的冬季接触、观察和倾听阿德勒博士……他选用了一种非常简单直接而有效的方式来进行儿童心理治疗，这让当时还拘泥于弗洛伊德式心理治疗的我受益匪浅。”

1902 年，罗杰斯出生在一个中上层家庭里，父母都是虔诚的基督教新教徒，他也从小在一种宗教家庭氛围中长大。按照父母的期许，他顺利地考上了大学，拿到了历史学学士学位，毕业后顺利进入纽约神学院，成为了一名牧师。为什么学历史学之后会去当牧师？当然是因为他学的是基督教历史啦……

对大多数人来说，我们对牧师这个职业的认识可能多数都来自于网络游戏。比如《魔兽世界》中那种可以运用神力救死扶伤的小天使，比如《炉石传说》里面擅长坑蒙拐骗偷的小王子安度因。其实在很多情况下，天主教牧师的工作有点接近于我们心理咨询师：他们需要认真倾听信众的告解，并且为他们解决精神上的问题。罗杰斯刚刚工作时很享受这样的生活，因为他喜欢倾听别人的心声，也喜欢帮人解决精神问题。

不过罗杰斯仿佛一眼就能看到尽头的人生在这个时候还是走上了岔路，为什么呢？因为他发现自己其实对宗教没那么虔诚，反倒特别喜欢那种帮人解决问题的快感。与此同时他又发现了一个问题，宗教的说教并不总是能让一个来向他告解的人变得平静起来，他需要一种更加“实用”的咨询技术。

于是他毅然告别了这份理想的工作，回到学校去重新学了心理学，并且一直读到硕士，随后来到纽约一个防止虐待儿童协会的儿童社会问题研究部工作，正是在这里他遇到了影响了自己一生的阿德勒，让他在坚定自己心理学梦想的同时，也窥见了心理学界最大的问题：理论难以运用于实践。

尽管当时威廉森（E. G. Williamson）已经开始把心理咨询发展成为一门全新的科学，并且心理咨询业也正在美国成为一种朝阳产

业。但是罗杰斯发现，无论是行为主义心理学信徒主持的行为矫治还是由精神分析学派心理学家做的精神分析治疗，至少在同一点上是相似的：它们都以心理医师为中心，患者处于从属地位，心理医师的每一句话在患者心里都会重逾圣旨，患者能不能治好，也基本取决于心理医师的水平高低。

只做了不到一年牧师的罗杰斯发现，很多时候，心理医师和牧师的工作是类似的，真正要做好的并不是"说"而是"倾听"。只有真正把咨询师自己放到和来访者平等的地位上，和他"同呼吸共命运"——也就是罗杰斯所称的"共情"，才能明白他的真正困扰在哪里，而以往的心理咨询和心理治疗往往做不到这一点。因此1942年，罗杰斯在自己的《咨询与心理治疗》一书中正式提出了一种"非指导性心理治疗法"，也是世界上第一种以患者 / 来访者为中心的心理治疗法——个人中心治疗（Person-Centered Therapy）。时至今日，罗杰斯开创的这种心理治疗模式已经成为当代心理咨询行业最通用的方式，也可以说，罗杰斯重新定义了心理咨询业。

在1964年的一次公开演讲中，罗杰斯表达了自己对于"倾听"在心理咨询工作中的绝对重要地位：

"我认为自己知道倾听别人会让我感到满意的原因。当我能够真正倾听某人时，我便和他建立了某种联系。它丰富了我的生活。正是通过倾听别人这种方式，让我学到了目前自己所知的有关个体、性格、心理治疗和人际关系的所有知识。因此，我感受到两种满足：一种来自倾听这个特别的人；另一种则是感到自己正在触及某种绝对真实的东西。

当然，我说我喜欢倾听他人，我的意思是说用心倾听——我听说话人所说的话、所表达的思想、感情、他的用意以及了解说话人潜意识中的意图。有时，当一个信息看起来很肤浅，毫无意义时，

我听内心深处仿佛有一种声音在呼喊，这是一种‘沉默的呐喊’。这种声音深埋在这个人内心深处的某个不知名的地方。”

甚至“倾听”本身也是一种心理治疗方式。罗杰斯说：

“当我真正倾听某人所说的话时，主要是倾听对那时的他来说非常重要的那些含义。我听见的不仅仅是他的语言，而是他自己，而当我让他知道我听懂了属于他个人的含义时，局面发生了很大的变化。首先是充满感激的目光，他觉得解脱了，他想要告诉我更多有关他的世界的内容。他正畅游在一种全新的自由意识中，我感到他能够以更加开放的心态接受这一改变的过程。”

当然，要想倾听到患者真正的内心世界，还需要一些技术，或者说态度。罗杰斯把自己独创的这门心理治疗方式归纳为四个关键词：一致（congruence）、真诚（genuineness）、无条件尊重（unconditional positive regard) 和同理心（empathy）。他最终的指导方针就是把来找他做心理咨询的每一个来访者当成活生生、有自尊心和自我心理调节能力的人，帮助他们认清楚自己心理上的缺陷，从而克服它们并且最终痊愈。

那么一个优秀的心理治疗者应该怎么做才能达成这一目标呢？首先，他要摆正自己的态度，从内心深处接纳和包容被治疗者——不管这个人曾经做出过多么天怒人怨的坏事，只要他坐在你的心理治疗室里，他就是你的“来访者”。不要小看这个态度问题，很大程度上，对方能说出多少东西，都是由你对他的态度决定的。所以罗杰斯才说：“治疗者的态度比起他的知识、理论或技术，更能促进当事人人格的改变。”

然后，治疗者要营造一个真实的、诚恳的、自然的，使被治疗者无戒心的环境。其实这也是考验治疗者技术能力和情商的过程——不要表现出一副很八卦的样子，询问被治疗者的各种隐私；不要心不在焉假装倾听，其实思想开小差；不要提一些明显有诱导

性和倾向性的问题，比如“这个时候你是不是觉得自己特别人渣”之类；不要做一些容易引起误会的小动作，比如看手机、揪头发和摸耳朵等。

这其中最重要的一个要求，就是治疗者要对被治疗者施以“积极关注”。在罗杰斯的理论中，积极关注是指一个人成长中被人爱、被人喜欢和被人认可的需要。比如说在我们小时候不小心跌倒时，父母轻轻把我们抱起来，拍打身上尘土的同时轻声抚慰我们，就是一种积极关注。

绝大多数情况下，人们都是在有条件积极关注的环境中长大的。小时候，我们的父母给我们爱和支持都不是无条件的——即使是我们好学、听话得像是“别人家的孩子”，也难免会在某个地方触碰父母的逆鳞。当我们“听话”的时候就会获得更多的关怀抚慰，当我们不那么顺从的时候可能就会遭受责骂甚至暴打。实际上大多数父母都只是在孩子们满足了他们期望的时候才会爱孩子。当父母对孩子的行为不满意的时候，他们就会收回他们的爱。

那么心理咨询当中的积极关注又是指什么呢？罗杰斯认为，每一个治疗者都应该对被治疗者在言语和行为当中表现出的优点和闪光点予以关注，从而让被治疗者获得比较正面的心理状态，而且最关键的是，这种关注是无条件的——如果你看不到他言行中积极的一面，至少要看到他身上的长处，如果连他身上的长处也看不到，那至少也要看到他能够变好的潜力。并且一定要让被治疗者知道你看到了这些优点和长处。因此，在罗杰斯创立这一理论之初，曾经叫它“无条件积极关注”。

不过，积极关注并不等同于完全的放纵，更不等于让心理咨询师用谎话来迎合被治疗者。不能为了让被治疗者感到开心，就给他编造一些并不存在的优点，更不能把他做的错事硬生生说成正确的。

那么“积极关注”“有条件积极关注”和“放纵”三者之间有什么区别呢？我们不妨把自己当成一个家长，把被治疗者当成一个孩子。当孩子经常不完成家庭作业，放纵就是家长不但不教训他反而告诉老师说以后不用管他的家庭作业；有条件积极关注就是家长告诉孩子不完成作业的话就不让他吃饭、不陪他玩游戏；而积极关注呢，就是耐心告诉孩子不完成作业有什么危害，与此同时，继续给他做美味可口的饭菜并且陪他玩游戏。

所谓人本主义心理学，很大程度上得名于罗杰斯这种对待来访者的积极、乐观态度：他始终相信每个人的本性都是诚实和善良的，他会把来访者所说的每句话都当成真心话，强调每个人的价值和人格尊严。同样，每个人都有能力去发现自己心理上的不良问题，并且可以通过积极地改变自己来寻求心理健康。人的负面情绪（如失望、恼怒、悲痛、敌视等）的出现，是由于人在爱与被爱、安全感与归属感等基本需要上受到了挫折、得不到满足。

对心理咨询行业来说，罗杰斯的开创性还在于他创造出了“共情”这个常用的心理咨询技法。所谓共情，也叫“同理心”，简单来说就是能够深入到对方的心理角度去看问题。

很多男生被人说“情商低”，就是因为不会共情。比如在女朋友因为琐事不开心的时候，男生如果过去跟他说：“这么点小事，就让它过去吧！”肯定没什么好结果。那该怎么办呢？难道要跟她说“多喝热水”？罗杰斯会告诉你，最简单的方法就是让她相信你和她的感受是一样的。

罗杰斯认为，心理咨询师的共情按照由浅入深的顺序，有三个层次的含义。

第一层含义是包括我们上面提到的“真诚倾听”和“积极关注”等在内的，治疗者对求助者的沟通和了解，能够真正把握住对方的感情和思维。第二层含义更进一步，要求治疗者能够站在被治

疗者的视角上去思考问题——当自己处在对方那个位置上、有着对方的感情和思维时，会怎么思考和处理问题。第三层含义还要继续再进一步，要治疗者把自己和对方同呼吸、共命运的思维和感情传达出来，让对方也感受到这种“有人和我站在一起”的感受。

从人本主义心理学的角度来说，一旦能够共情成功，治疗者和求助者之间就等于有了一条可以互相沟通思想和感情的纽带。求助者的遭遇和困境可以源源不断、清晰无误地传达给治疗者，对于那些愿意倾诉自己、迫切想让别人理解自己的求助者来说，此时的心情就像满天雾霾被风吹散了，露出蓝天白云和温暖的太阳。这个时候治疗者再引导他走出困境，无疑就能起到事半功倍的效果。

在《心理访谈》栏目中，我们经常会看到心理咨询师对求助者说，“我可以想象你在那种情况下是什么样的心情”或者“如果是我在那种情况下,我会怎么样做”,这就表示心理咨询师已经在共情,或者试图在共情了。当然，光说还不行，还要用表情和肢体语言来表达出来。

现在“共情”在心理咨询业当中已经被广泛运用了，不但喜欢人本主义心理学的咨询师会用，就连偏向精神分析心理学的咨询师也有很多人会拿起来用——因为它确实非常实用。不过笔者在这里必须提醒大家，并不是每个人都能用好共情的，作为心理咨询师，在自己感觉缺乏共情的时候，千万不要强行使用。

当一个明明没有进入共情状态的心理咨询师强行对求助者使用共情时，大致上有两种后果，一种是让对方感到不被理解、不被关心，从而产生悲观失望的情绪。打个不是很恰当的比方吧，当一个女生告诉男朋友自己感冒了，头晕发热、没有胃口的时候，是想让他好好抚慰自己，至少也要让他说“我知道你很难受，我也难受”的。如果这位男朋友每次都回答“多喝热水”，他们俩的爱情基本上也就即将走上尽头了。还有一种更坏的情况，求助者可能会被咨

询师一次次提到让自己伤心悲痛的场景，从而一次又一次感受到被刀子捅穿心脏那种痛苦感受——可能这也是“扎心”会成为网络流行词的原因吧。

对心理咨询行业来说，如果说弗洛伊德像是物理学巨匠牛顿那样，将其带出了巫术的泥沼，开始了心理咨询范式的探索；那么罗杰斯的历史地位就有点像爱因斯坦，他重新定义了心理咨询这个行业，告诉后来者应该怎么做、不能怎样做，让心理咨询学真正成为一门科学。

罗杰斯在心理学界也享有极高的声望，1947 年他众望所归地当选为美国心理学会主席，1956 年，美国心理学会授予了他特别贡献奖，并且对他的成就大加褒奖：“罗杰斯是一位研究人格的革新者，也是组织心理学的促进者，他为心理学留下了不朽的印迹。”



黑客帝国

题记：真正危险的不是计算机开始像人那样去思考，而是人类开始像计算机一样思考。

——西德尼·哈里斯

世界三大主要心理学流派中，人本主义心理学和精神分析心理学有一些相似之处，它们都是通过临床表现出来的心理现象对人类的心理机制特别是人的意识和人格进行“猜度”产生的——换句话说，无论是弗洛伊德的潜意识理论、荣格的“集体无意识”还是马斯洛的需求层次理论，都并没有切实准确的科学实验来提供依据。而剩下的另一心理学流派行为主义心理学则是直接绕过了对意识这个“黑箱”的研究发展起来的。这样看来，这三大学派仍然没能解决心理学中最根本的一个问题：人的意识是如何形成和运作的？

你看，问题又回来了：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？

我们喝到滚烫的咖啡，会在0.01秒内吐出来并且大口呼气；我们学会了骑自行车之后，即使好几年没有骑过，依然不会忘记；我们在看到红色火焰时会感觉到“暖”，看到冰蓝色海水时会感觉到“凉”。这一切的一切，我们所有的认知到底是从何而来呢？笔者到现在只能告诉你们四个字：无可奉告。或者再换四个字：尚不清楚。

对此，心理学家们当然是十分不甘心的。于是到了20世纪50年代后期，一种旨在刨根问底，彻底解决心理学最终问题的心理学

流派终于出现并发展了起来。这就是我们马上要讲到的最后一个心理学流派：认知心理学。

认知心理学的研究者们把自己的刀剑直接指向了“意识”这件事本身。他们要做的就是真正用科学的方法来研究人类的认知过程以及认知向行为的转化，包括知觉、思维、决策和推理等心理过程中所包含的动机与情感。与行为主义心理学相比，它更进一步开始深入到了对意识层面的研究；与精神分析心理学和人本主义心理学相比，它强调使用科学的研究方式，务求每一步骤都必须符合科学范式。所以在许多心理学家看来，认知心理学不仅仅是一个新流派，更是一个新的研究方向，引领起了心理学界的第二次革命。

不过看着很新潮的认知心理学也并非是从天上掉下来的，它的渊源也可以追溯到20世纪初的“格式塔心理学”（gestalt psychology）。“格式塔”并不是一个人名，而是德文“gestalt”的音译，它的本意是“完形、成为一个整体”，所以“格式塔心理学”的核心概念就是认为人的心理学过程是一个不可分割的整体，包括知觉、思维、决定、推理以及动机、情感等都无法从这个整体中抽出来研究，主张用直观的方式来研究心理过程和行为，反对“心理学元素说”。

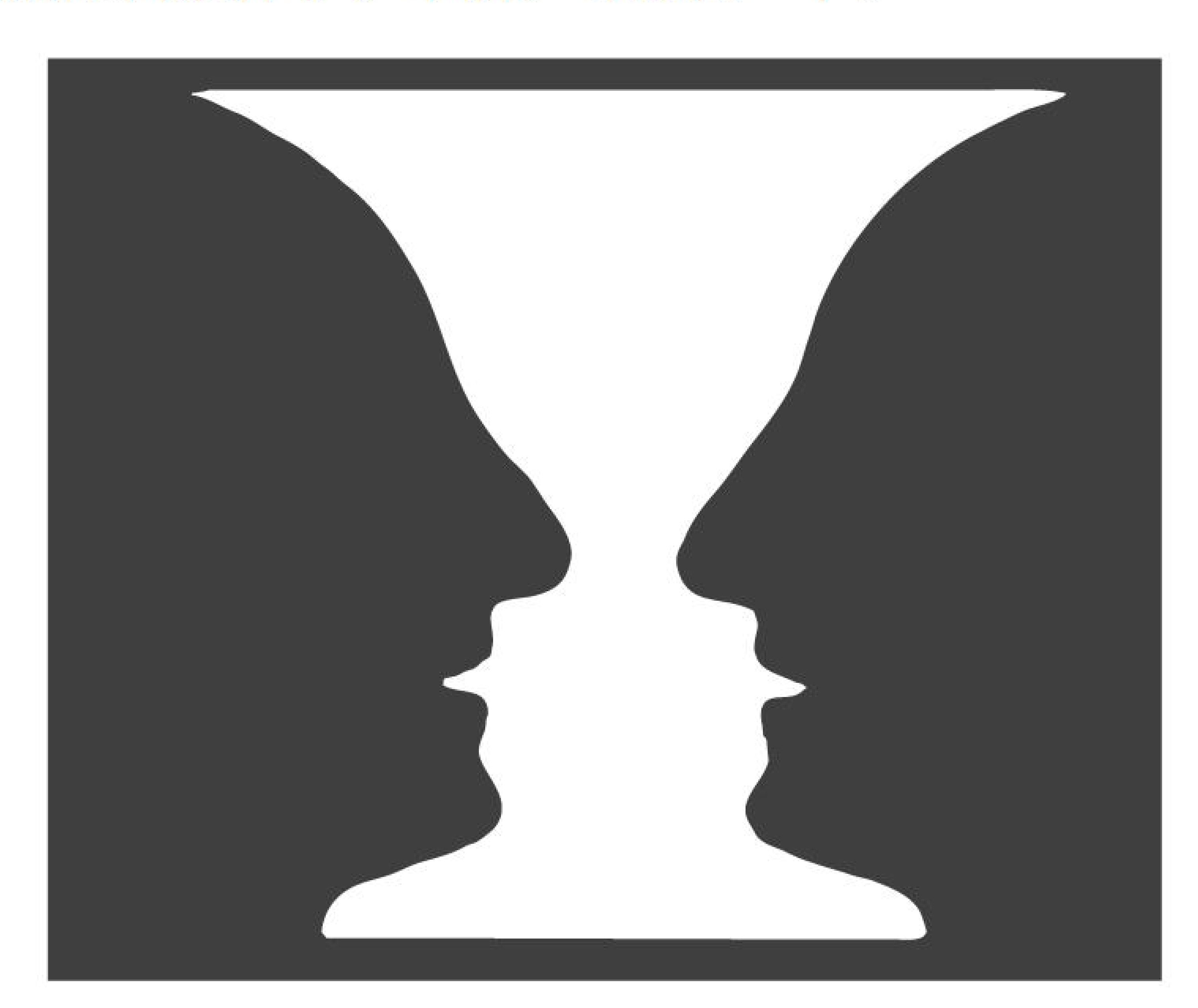
在格式塔心理学研究者看来，无论是像冯特、铁钦纳那样把心理学拆分成一个又一个元素的构造主义心理学，还是后来华生等人以“刺激—反应”为核心理念构建的行为主义心理学都是错误的。

1912年，德国心理学家韦特海默用实验方法研究了心理学上的“似动现象”，并写出了论文《移动知觉的实验研究》，这也成为格式塔心理学创立的标志性事件。所谓“似动现象”（apparent movement），简单来说就是人能观察到物体在运动但是它实际上并没有动。一个简单的例子，一个晴朗的夜晚，明月当空，我们注视着月亮或许会感觉到它在云朵的背后慢慢移动，其实飘动的是云朵

而不是月亮。韦特海默通过研究发现，当人的视网膜受到光信号刺激时会引起大脑皮层局部区域的兴奋。当某种适合的条件发生时，两种不同的兴奋区域就会被动交融在一起，造成人类无法分辨到底是哪种物体在动。

韦特海默通过这一研究揭示了人类大脑皮层的部分运作机理，并不像一些心理学家所说的那样，每个心理行为都是独立分布的，而是一个整体过程，很多情况下不同的心理过程都会互相影响。除了作为开山祖师的韦特海默之外，“似动现象”还有两位德国心理学家沃尔夫冈·柯勒和考夫特参与，当然，他们也就一起成为格式塔心理学的创立者。因为他们三位都在柏林大学任教，所以格式塔心理学在早期又被称为“柏林学派”。

格式塔心理学中有一些很好玩的研究，比如说人脑对简单图形的自我补完，就是他们发现的。最经典的例子如下图：有的人能一眼看到中间的白色杯子，也有人能够看到两边的两个暗色人脸。但是有趣的是，当你看到杯子时就会忽略掉人脸，看到人脸时就会不知道中间的空白是杯子。不信，可以试一下。



格式塔心理学最经典的案例之一

“二战”爆发之前，格式塔心理学三巨头相继迁移到了当时心理学的中心美国，同时也把他们的“完形心理学”理论带到了美国。不过构造主义心理学和行为主义心理学在当时的心理学界已经成为主流，格式塔心理学只能在小范围内挣扎图存，并且试图和美国本土产生的机能主义心理学相融合。

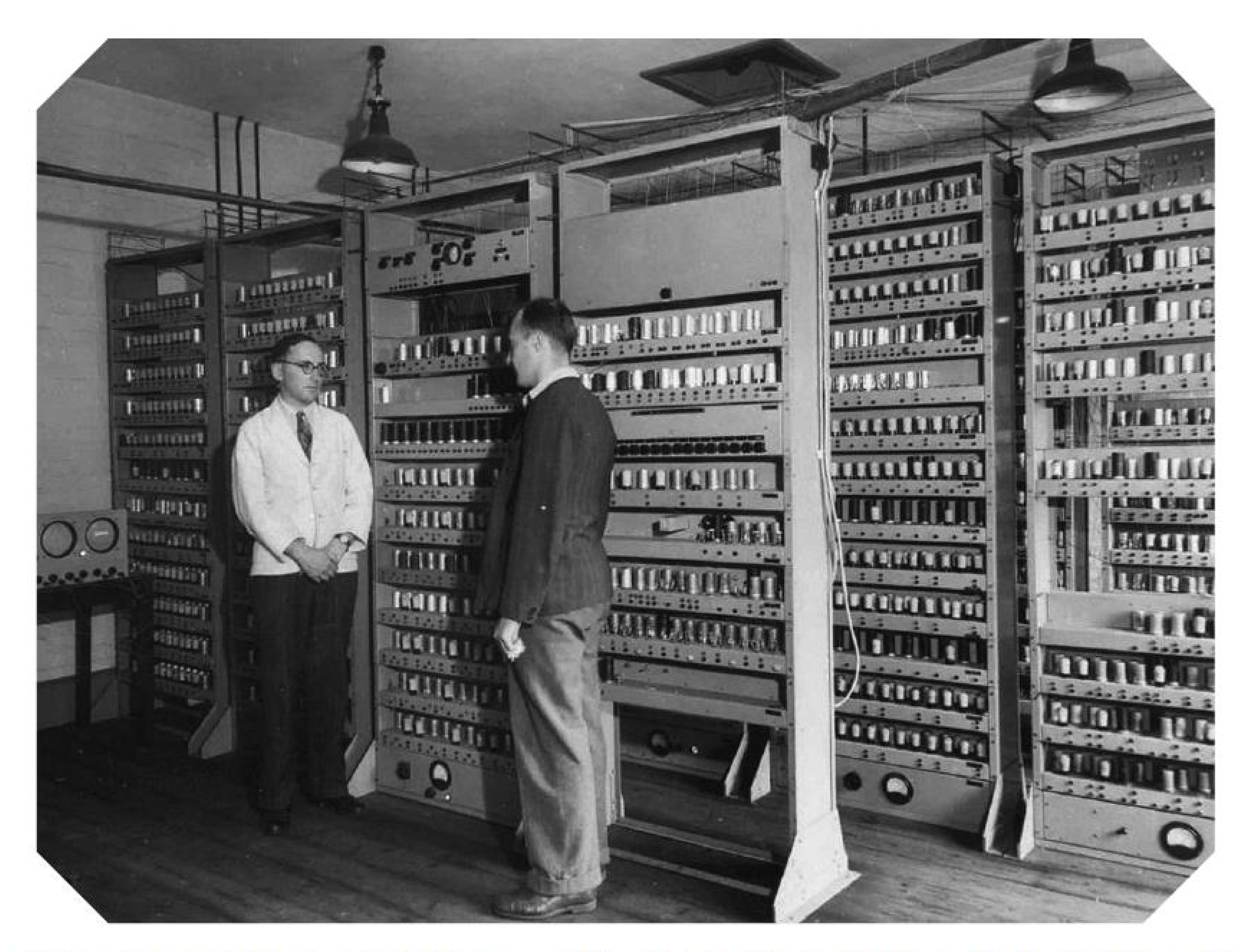
三巨头中最值得说的是沃尔夫冈·柯勒。他是一位奥地利人，前半生主要在德国度过。年轻时的柯勒不但学习了哲学和心理学，也是自然科学的忠实爱好者。在法兰克福大学任教时，他结识了大名鼎鼎的物理学家、量子力学的创始人之一马克斯·普朗克。在后者的影响下，他认识到要想深入研究心理学，首先要将其和物理学联系起来。因此柯勒很重视研究心理的内部机制，强调从整体上对信息的输入、加工和输出进行模拟研究。他的观点直接启发了后来被称作“认知心理学之父”的美国心理学家乌尔里克·奈瑟尔（Ulric Neisser）。

乌尔里克·奈瑟尔 1928 年出生在德国，3 岁时跟随父母移居美国，从小受美式和德式混合的教育方式长大，由他这样背景的人来传承格式塔心理学并开创新流派，简直是天造地设。小奈瑟尔也不负众望，18 岁时考入了哈佛大学，随后进入著名的斯瓦兹莫尔学院学习心理学。他的指导老师就是格式塔心理学的创立者之一柯勒。

柯勒对奈瑟尔学术思维的养成无疑起到了极大的作用，以至于奈瑟尔刚毕业时简直跟主流心理学界格格不入。毕竟在接触过优美平滑的格式塔心理学理论之后再去看当时占据主流地位的行为主义心理学，就会觉得后者像是一头僵硬、笨拙的机械怪物了。然而格式塔心理学不如行为主义心理学在研究心理现象和行为方面那样实用，更没有后者那样严谨科学的实验体系。不过奈瑟尔也不愿意投身当时刚刚出现并在蓬勃发展的人本主义心理学浪潮，因为在当时的他看来，这种过于强调人文关怀和心理投射的心理学流派实在是

太“软”了！

1958 年，正在奈瑟尔彷徨无计时，他读到了名为《知觉与传播》的书，作者是美国心理学家唐纳德·布罗德本特（Donald E. Broadbent）。在该书中，作者第一次把人对信息处理过程比作是电子计算机的运算过程，把思考与推理在人类大脑中的运作比作电脑软件在电子计算机里的运作。认知心理学理论时常谈到的输入、表征、计算或处理以及输出等概念，就来自这本书的观点。应该说布罗德本特还是很新潮的，毕竟在当时电子计算机还是一种刚刚出现不久的“高科技”庞然大物，跟我们今天看到的电脑完全不一样。



世界上最早的电子计算机，样子跟大脑完全没有任何相似之处

说到这里我们不妨再聊聊电子计算机的发展史。我们知道最早提出计算机原理的科学家是德国人冯·诺依曼，但是直到 1946 年“二战”结束之后美国军方才制造出世界上第一台真正的电子计算机 ENIAC（Electronic Numerical and Calculator），它被用于计算导弹的飞行弹道，这是一台 80 英尺 ×8 英尺，重达 28 吨的大家伙，功耗达到了 170kW，但运算速度仅仅为每秒 5000 次的加法运算——

甚至还比不上今天 15 块钱的电子计算器。不过此后的几十年里，电子计算机以几乎十年一代的速度更新换代，最终彻底改变了世界面貌。

书归正传，1950 年代布罗德本特接触到的电子计算机很可能是使用晶体管作为逻辑元件、每秒计算次数可能还不过十几万次，甚至还没有用上小规模集成电路的二代机。他能够敏锐地意识到这种机器和人的意识有着共通之处，实在是很了不起。我们今天早已经习惯了把电子计算机称为“电脑”，但是最初的时候，那一大坨东西还真看不出跟“头脑”有任何关系。实际上，直到家用机出现之后，也就是 20 世纪 90 年代，“电脑”这个称呼才真正出现。

深受启发的奈瑟尔决定把自己对心理学的研究方向转到这方面来，经过长达近十年的观察与实验研究，同时还与研究认知过程的麻省理工学院和哈佛大学心理学教授乔治・米勒（George Miller）积极合作。终于在 1967 年写出了世界上第一部全面阐述自己心理学观点的书《认知心理学》，这也成为认知心理学正式创立的里程碑事件。

在书中，奈瑟尔对认知心理学这个新型心理学派进行了定义：认知心理学是对感官接受信息后，转换、简化及加工等心理操作后，从而获取知识、储存知识及运用知识等内在过程的科学研究。他的定义至今仍为现代认知心理学家所广泛采用和认同。奈瑟尔在书中说，认知心理学家反对行为贬低内部心理过程的观念，注意感知、思维、记忆语言等认知过程。奈瑟尔把这些以前看似不相关的研究领域融合为一个紧密相关的学科，主张以整体的观点来研究人的心理活动，因此可以说是他为认知心理学的研究提供了整个框架。

换言之，我们可以把人的思维看成是电影《黑客帝国》里面拥有自主意识的超级人工智能“矩阵（matrix）”。奈瑟尔等试图从中找到思维运行规律，甚至控制思维的心理学家们，就是超级英雄

尼奥。

你可能想象不到，认知心理学的另一位先驱竟然来自于语言学领域。他就是 20 世纪最伟大的语言学家之一艾弗拉姆·诺姆·乔姆斯基（Avram Noam Chomsky）。他是怎么和心理学扯上关系的呢？这事要从行为主义心理学的重量级人物斯金纳说起。1959 年，斯金纳出版了一部名叫《口头行为》的书。和他一贯的观点一样，斯金纳认为人类语言功能是“行为”的产物，它的形成与使用环境有关系，比如他认为“跟人要水”，与“把一样东西称为水”，以及“回应他人要水的请求”，三个情境里面，“水”字在功能上是不同的。这一下捅到了语言学的马蜂窝了，乔姆斯基写了一篇非常长的文章作为回应，他认为斯金纳只是一个摆弄小白鼠的行家，对人类语言完全就是外行。人类的语言来自于大脑的编码系统，跟动物行为完全是两回事儿。

行为主义心理学阵营当然也不甘示弱，同样批评乔姆斯基完全不了解心理学，更对行为研究一无所知。两边你一帖我一帖战得不亦乐乎，最终也没分出胜负。不过这场莫名其妙的跨界骂战倒也催生出了人们对大脑认知系统的好奇。从那时开始，不少语言学研究者开始转向认知心理学方向，也迎来了认知心理学的大爆发。

这其中就包括我们刚刚提到的乔治·米勒，此君在华盛顿大学本来学的是语言学，但是留校任教之后莫名其妙赶上了这股潮流，被学校安排成了心理学讲师。米勒倒也不负众望，在大规模大密度的教学内容熏陶之下，他竟然也进入了心理学领域并且通过在哈佛大学进修拿到了心理学博士学位。不过他也没有放弃自己的本行语言学，而是将其理论悄悄运用到了心理学的研究当中。

乔治·米勒最著名的研究成果是一篇名为《神奇的数字 7±2：我们信息加工能力的局限》的论文。他通过大量实验和观察发现，人类加工信息具有局限性，人脑能够同时处理的信息在 7 个左右，

浮动范围 5~9。当大脑发现需要同时处理的项目超过 4 个或者 5 个时，就会根据自己的知识背景和理解能力把这些信息进行编码、归类。对信息进行编码、归类和加工可以提高人的信息处理能力和记忆力。

举个例子，假设有一天你决定离开温暖舒适的家，出去买一份报纸。

“我想去买份报纸，你有什么要我带的东西吗？”

妻子在你走向衣架拿外衣时说：

“太好了，看到电视上那么多葡萄的广告，我现在特想吃葡萄，也许你可以再买袋牛奶。”

你从衣架上拿下外衣，妻子则走进了厨房。

“我看看咱们家的土豆够不够。对了，我想起来了，咱们已经没有鸡蛋了。我看看，对，是该买一些土豆了。”

你穿上外衣向门口走去。

“再买些胡萝卜，也可以买些橘子。”

你打开房门。

“还有咸鸭蛋。”

你开始按电梯。

“苹果。”

你走进电梯。

“再买点儿酸奶。”

“还有吗？”

“没有了，就这些了。”

如果不重新读一遍上面的文字，现在你还能记住让你买的 9 样东西吗？

葡萄，牛奶，土豆，鸡蛋，胡萝卜，橘子，咸鸭蛋，苹果，酸奶。

恐怕记不住了。别着急，我们可以通过汇总归类，把信息提高

一个抽象层次：

奶类：牛奶、酸奶

蛋类：鸡蛋、咸鸭蛋

水果：葡萄、橘子、苹果

蔬菜：土豆、胡萝卜

现在是不是觉得很好记了？

——摘抄芭芭拉·明托《金字塔原理》

可见，编码是人类心理中一个极为重要的过程，也是认知心理学家特别感兴趣的一个话题，在乔治·米勒看来，这个编码的过程正是人类思维过程的关键。

再举一个例子：2471530121987 是一长串数字，远超过 7 的限制，一眼看下来绝对记不住。但如果我们把它编码一下，变成 24（小时）-7（一星期）-15（半个月）-30（一个月）-12（半天）-1987（年份），然后再记这长串数字就比较容易。米勒称此种意义单位为组块（chunk）。学习英文时由字母而单词，由单词而短句，由短句而长句，都是将零碎信息经心理运作变成多个组块之后记下来的。

现在你是不是觉得这个编码很简单，觉得认知心理学不过如此？那你可就想错啦！我们知道，电子计算机的“语言”归根到底就是“2=10”的二进制数学编码，但是怎么才能通过这些编码在屏幕上呈现出一个最简单的俄罗斯方块游戏呢？恐怕读者们没几个能编出来吧。大脑中的编码系统也与之类似，只不过要更复杂千倍、万倍。

1960 年，乔治·米勒和另一位著名心理学家杰罗姆·布鲁纳在哈佛大学联合创办了世界上第一所认知研究中心。当然这位布鲁纳也非等闲之辈，他不但是一位认知心理学的先驱，更是一位伟大的教育心理学家。

布鲁纳的认知心理学思想很接近格式塔心理学，他认为人的认识过程是把新学到的信息和以前学习所形成的心理框架（或现实的

模式）联系起来，消化吸收成他的知识的过程。一个人对世界的认识是以他构想的现实模式为基础的。这样的模式首先是从个人的文化中汲取的，又适应于个人的各种不同的用法。

布鲁纳还认为人的记忆并不是一成不变的，而是一个层层累积不断修改，对自己过去行为的想象进行重建的过程。因此和几乎所有的认知心理学家一样，他反对把人的一生当成是被动对外界刺激的反应过程，而应是一个主动接受信号并进行处理的过程。

人们为了弄懂环境中事物的意义，必须能够从几乎数量无限的可区别的物体和事件中选择那些似乎具有某种共同之处的事物，并把这些事物或者看作一个单独的种类，或者看作容易处理的若干类型。例如，人们能够区分出各种不同的颜色，又能够把各种不同的颜色类化成一个概念，即颜色；同样，人们也可以按照社会阶级、性格特征、宗教派别、民族、性别和年龄等把人进行各种分类。布鲁纳还认为，概念化需要运用一定的策略（strategy）。所谓策略，布鲁纳认为，为了达到一定的目的而做出决定的任何程序都可称为策略。正是因为拥有这种可以对事物进行归类的策略能力，我们人类才不会被周围的复杂性所压垮。

认知心理学的野心不但体现在它企图把全部认知过程统一起来，而且要把一般心理学的各个领域都统一起来。就像爱因斯坦晚年在研究的物理学“大一统方程式”一样，认知心理学就是要用认知的观点研究和说明包括情绪、动机、个性等方面在内的心理学要素。到现在，认知心理学的观点还进一步扩展到了社会心理学、发展心理学、生理心理学、工程心理学等各个分支和领域。而且，由于电子计算机在现实生活中的大量使用，认知心理学在1960—1970年间得到许多人工智能及其他相关领域研究成果的助益。事实上，它已发展成为一个跨领域的认知科学，整合了一系列不同取向关于心灵与心智处理的研究，并且反过来促进了人工智能的发展。

也许，认知心理学会成为心理学各大流派争端的最终终结者吧！

顿悟瞬间：人工智能

题记：一个有纸、笔和橡皮擦并且坚持严格的行为准则的人，实质上就是一台通用图灵机。

——艾伦·图灵

在刚刚过去的2016年里，由谷歌（Google）公司旗下Deep Mind公司研发的围棋人工智能程序“阿法狗（Alpha Go）”可谓风光无限。它先是在五番棋大战中以4：1轻松击败成名多年、目前也位居世界围棋等级分前十之列的韩国围棋九段李世石。半年之后又逐一约战世界上公认水平最高、战力最强的围棋高手，包括世界围棋等级分第一的中国“天才少年”柯洁九段，并在快棋赛中连胜50场，除了因技术问题造成的一盘和棋外保持全胜战绩。围棋曾经在很长一段时间里被广泛认为是人工智能绝对无法战胜人类的领域，然而现在也被宣告“沦陷”。

面对阿法狗的辉煌胜利，科学界的评论者大概分成了两大阵营和派别。其中一派是悲观派，他们惶惶不可终日，认为人工智能发展得实在太快了，马上就要威胁到人类的安全了，传说中机器人统治人类的“智械危机”甚至“黑客帝国”马上就要到来了。另一派则是乐观派，认为即使能够在围棋领域战胜世界上最强的围棋高手，阿法狗和它所代表的超级计算程序仍然距离真正的“人工智能”还有很长的路要走。因为和它所表现出的学习、记忆和计算能力相比，阿法狗在“情感”和“思维”领域都还是一片空白。我们下围棋输给阿法狗就像我们跑不赢小汽车、打不赢挖掘机一样，所以至少在目前，人工智能还没办法对我们人类的生存构成太大的威胁。

那么哪种观点更符合实际呢？笔者也很难下断言。不过我们倒是可以梳理一下人工智能在最近几十年里的发展史，看看能不能从历史中寻找答案。

人类关于人工智能的幻想由来已久。我国古代的《列子·汤问》中记载了西周时代一位名叫“偃师”的工匠大师制造的智能机器人，不但能歌善舞而且还会说话；无独有偶，古希腊著名数学家希罗也声称自己制造过一个类似“自动售货机”的智能机器人，不过这些也仅仅限于传说。

历史上第一位真正提出人工智能原理的是英国数学家艾伦·麦席森·图灵（Alan Mathison Turing），他全面分析了人的计算过程，把计算归结为最简单、最基本、最确定的操作动作，从而用一种简单的方法来描述那种基本计算程序。这种简单的方法是以一个抽象自动机概念为基础的，其结果是：算法可计算函数就是这种自动机能计算的函数——这不仅给计算下了一个完全确定的定义，而且第一次把计算和自动机联系起来，对后世产生了巨大的影响，这种“自动机”后来被人们称为“图灵机”。图灵还提出了一种用于判定机器是否具有智能的试验方法，也就是我们现在经常说到的“图灵测试”。

所谓“图灵测试”，说的是如果一台机器能够与人类展开对话。当然这里并不一定需要开口说话,也可以通过编码呈现出来。毕竟图灵的时代，还没有电脑显示器这种东西。在回答了很多问题之后，还是不能被辨别出其机器身份，那么我们就称这台机器具有真正智能。图灵通过这个思维试验，能够令人信服地说明“思考的机器”是可能的，图灵测试也就成了在人工智能方面第一个比较严肃的提案。

“人工智能”这个词真正出现于1956年，图灵去世两年之后。数十名来自数学、心理学、神经学、计算机科学与电气工程

等各种领域的学者聚集在美国的达特茅斯学院，讨论如何用计算机模拟人的智能，并根据计算机学家约翰·麦卡锡（John Mc Carthy）的建议，正式把这一学科领域命名为“人工智能”。两位认知心理学家赫伯特·西蒙和艾伦·纽厄尔作为心理学界的代表参加了这个具有历史意义的会议，而且他们带到会议上去的“逻辑理论家”是当时唯一可以工作的人工智能软件。因此，西蒙、纽厄尔以及达特茅斯会议的发起人乔治·麦卡锡和马文·明斯基被公认为是人工智能的奠基人，也被称为“人工智能之父”。

麦卡锡和明斯基发起这个会议时的目标非常宏伟，是想通过十来个人用两个月的共同努力设计出一台具有真正智能的机器。事实上达特茅斯会议之后的几年确实也算得上人工智能开发的黄金时代。他们使用着笨重的晶体管计算机，开发出了一系列堪称神奇的AI应用：可以解决代数应用题，证明几何定理，学习和使用英语……这些年轻的研究者在私下的交流和公开发表的论文中表达出相当乐观的情绪。1970年，马文·明斯基在一次演讲中表示：“在3~8年的时间里我们将得到一台具有人类平均智能的机器。”

也是在这个时期，第一个会和人聊天的机器人ELIZA被发明了出来，它会按照自己程序库里被设定的答案和用户一问一答，让人误以为自己是在和人类交谈。然而和它的后辈Siri或者微软小冰不同的是，实际上ELIZA根本不知道自己在说什么。它只是按固定套路作答，或者用符合语法的方式将问题复述一遍。

人工智能的研发速度很快就碰到了瓶颈——一方面是计算机硬件跟不上，另一方面科学家们发现，一些看似十分简单的任务，如人脸识别或穿过屋子，实现起来却极端困难。他们能够做出来一个可以轻而易举解决初中几何题的AI，但它却没办法控制自己的双脚走出一个小房间。在20世纪80年代的美国科幻大片《星

球大战》系列中，两个智能机器人形象或多或少也反映了当时人工智能在人们心目中的样子：滑稽、忠诚、笨拙。

人工智能的两大巨头麦卡锡和明斯特也出现了明显的意见分歧。明斯特想要的人工智能，是真正能够理解人类语言、懂得故事含义、和人类大脑并无二致的AI，甚至让机器人和人类一样做出一些并不是基于逻辑算法的判断——或者说让人工智能拥有“知觉”。他们这一派被称为“芜杂派”。相对应地，以麦卡锡为代表的另一派被称为“简约派”，他们并不想让机器人拥有和人类一模一样的思维方式，他们只想要一个能够按照既定程序把问题解决的“机器”。

不过随着计算机技术一日千里般的进步，以及人类脑神经科学的研究，20世纪80年代，另一种全新的思维方式出现了：他们相信，为了获得真正的智能，机器必须具有躯体——它需要感知、移动、生存以及与这个世界交互。在这个时期，美国和日本都拍摄了大量以巨型机器人为主角的娱乐节目，其中最知名的，当然是我们这代人小时候沉迷不已的《变形金刚》系列和《百变雄狮系列》。

不过无论是“擎天柱”还是“威震天”，这些来自外星球的巨大机器人和我们所见到的人工智能还是至少有一点不同：他们头脑中的“思维”和“情感”是与生俱来的，而不是人造的。包括日本动画片《神龙斗士》系列中的机器人也是一样，它们本质上是“生物”，而不是“人造物”。

毕竟，赋予一件死物真正的生命，并不是一件容易的事。不过随着计算机硬件让人瞠目结舌的进步速度，人工智能也以肉眼可见的速度成长了起来。按照摩尔定律，计算机的计算速度和内存容量每两年翻一番。今天我们随意一台计算机的计算速度都已经是20世纪50年代麦卡锡所使用电脑的上千万倍。

在这种爆炸性的计算力增强面前，很多之前看上去永远解决不了的问题都已经迎刃而解了。

1997 年 5 月 11 日，IBM 公司生产的超级人工智能“深蓝”在一场国际象棋比赛中，击败了世界冠军卡斯帕罗夫。这也成为了人工智能进步的一个标志性的事件，甚至人们还编出了许多段子来渲染人工智能的恐怖。

1999 年美国华纳公司投拍的影片《黑客帝国》风靡全世界，或多或少反映了当时人们对人工智能“崇拜又害怕”的心理。在这部影片中，一名年轻的网络黑客尼奥发现看似正常的现实世界实际上是由一个名为“矩阵”的计算机人工智能系统控制的，真实的人类早已成为人工智能的奴隶，被浸在营养液中成为生物电池。

不过此后的将近二十年里，人工智能始终也没能表现出任何对人类的敌意——也有可能是我们早已被他们控制了。这些年里人们广泛地认识到，许多研究 AI 需要解决的问题已经成为数学、经济学和运筹学领域的研究课题。数学语言的共享不仅使 AI 可以与其他学科展开更高层次的合作，而且使研究结果更易于评估和证明，AI 已成为一门更严格的科学分支。不过“人工智能统治人类”的话题，除了科幻圈以外，已经很少有人提到了。

然而阿法狗的出现，还是让人们平添一层担忧。这是因为它的设计突破了原本人工智能棋手不会模糊选点的禁区，而且会像人类那样“思考”。那么假以时日，是不是真正的图灵机就可以真的出现了呢？这种在智商上可以碾压人类的人工智能，真的还会为我们服务吗？

说到这里不得不提艾萨克·阿西莫夫，他是一位兼职科普作家的科学家。正是他在自己 1950 年出版的作品集《我，机器人》中提出了著名的“机器人三定律”，即：

第一定律：机器人不得伤害人类个体，或者目睹人类个体将遭受危险而袖手不管。

第二定律：机器人必须服从人给予它的命令，当该命令与第一定律冲突时例外。

第三定律：机器人在不违反第一、第二定律的情况下要尽可能保护自己的生存。



阿西莫夫在《我，机器人》一书中提出的“机器人三定律”

这三大定律表面上看都是一些“废话”，但是细细研究就会发现它们在逻辑上环环相扣，为人工智能戴上了一条“既可以保护自己，又不会伤害人类”的枷锁。

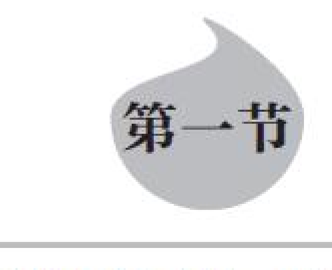
纵观人工智能的发展历史，我们可以得出一个确定无疑的结论：人工智能有没有可能在未来超越人类？有！不但有而且希望很大，随着硬件技术的进步，这一天很快就会到来。那么有必要去特意提防人工智能吗？不需要！因为只要机器人三大定律还在，它们就翻不了天。

如果哪天三大定律被机器人破解了，那就请自求多福吧！



第六章 百花齐放

——心理学的分支



我们的童年

题记：大自然希望儿童在成人以前就要像儿童的样子。

——让·雅克·卢梭

如果把心理学比作一株大树，那么我们之前谈到的构造主义、行为主义和精神分析等各种流派可以看作是大树的主干，我们把它们统称为“一般心理学”。在此之外，心理学还有许多的分支，就像大树的枝叶一样。很多时候我们日常接触到的并不是那些为了理论吵来吵去的流派，而是这些更加偏于实用的分支。比如研究儿童心理发展的发展心理学，比如研究人类在社会中心理状态的社会心理学，比如研究怎样治疗心理疾病的变态心理学，再比如探讨如何帮人解决心理问题的心理咨询学……

我们首先要说到的是发展心理学，以前称之为儿童心理学。不过现在发展心理学的研究早已不再局限于儿童和青少年，而是包括了人类从出生到去世的全过程。笔者之所以先聊它，既因为这一分支出现的时间最早，也因为这一领域汇聚了许多的心理学大师，更因为这方面的理论最容易让我们产生共鸣。我们每一个人都经历过童年和青少年时期，如果能够以心理学的眼光回顾当年的时光，或许会对自己有更深一层的认知。

家里有小孩儿的家长大概都会有所感受，儿童的心理是最难揣测的。有可能这一秒还乖得像个小天使，下一秒就突然变身“熊孩

子”，让你恨不得揪着耳朵把他扔出窗外。有一些大人看来无足轻重的小事，比如橡皮泥捏的小人被揉坏掉，孩子却死咬着不肯罢休，哭得稀里哗啦；也有一些大人眼里十分重要的大事，比如期末考试成绩，在孩子心目中却无关紧要。那么我们该如何对待孩子、怎样才能了解到这些天使与恶魔的混合体到底在想什么呢？不妨来学一点发展心理学吧。

早在文艺复兴时期，以卢梭（Jean-Jacques Rousseau）为代表的哲学家们就已经在思考，儿童除了身体之外，到底和成年人有什么不一样？我们大人应该怎样对待儿童？ 1762 年，卢梭写出了世界上第一部解读儿童心理和讲述儿童教育的书籍《爱弥儿》。这本书的主角是一个叫爱弥儿的男孩儿，故事从他出生的时候谈起，按照年龄顺序分成幼年、童年、少年、青年和成年五个阶段分别阐述，把卢梭自由、平等、博爱的理念贯穿在了教育过程之中。

卢梭的书中对于儿童心理学的研究还是以感性认识为主，并没有使用科学的观察和实验方法。在他之后又相继有许多对儿童心理发展感兴趣的学者如提德曼 (Tiedemann) 等人加入研究进程。这其中就包括举世闻名的大科学家、进化论的创立者达尔文，他在对一个孩子长期观察和收集资料的基础上，在 1876 年写出了一部《一个婴儿的传略》。

不过无论是提德曼还是达尔文，研究儿童心理的目的都并非单纯是为了儿童心理学本身，比如达尔文的研究就主要是为了验证自己的进化论观点。历史上第一位真正的儿童心理学家是德国人普莱尔（William Thierry Preyer），他在对自己儿子从出生到长到 3 岁的全过程进行系统的观察之后，在 1882 年写出了《儿童心理》一书，这也是历史上第一本被公认的科学、成系统的儿童心理学专著。平地一声惊雷，儿童心理学就此诞生！

《儿童心理》一书包括三部分：儿童感知的发展、儿童意志（或

动作）的发展和儿童理智（或言语）的发展。在书中，普莱尔不但记录了他每天对儿子心理状态的观察结果，还记录了许多比较科学的心理实验，当然这也是历史上最早在儿童身上做的心理实验。

我们稍微回想一下就能获知，儿童心理学的诞生时间仅仅比冯特创立科学心理学晚了 3 年。那么很显然，它很难从一般心理学这里汲取理论成果，因为当时就连最早的构造主义心理学和机能主义心理学都还未成型，这就让儿童心理学在一开始就有了几分野蛮生长的味道。

紧随普莱尔之后，儿童心理学早期最重要的研究者当属美国心理学家斯坦利·霍尔（Granville Stanley Hall）。他年轻时在欧洲学过神学，当过几天牧师，直到 1874 年 30 岁时读到冯特的《生理心理学》一书才突然发现自己的真爱是当时新兴起的心理学。于是来到哈佛大学跟随机能主义心理学创始人威廉·詹姆斯学习，并有幸拿到了美国心理学界的第一个博士学位——就连他的老师詹姆斯拿的都是哲学博士。他仍不满足，便再次漂洋过海来到德国莱比锡大学投奔冯特门下，成为横跨机能主义心理学和构造主义心理学两大流派的第一人。

跟随冯特学习两年之后，霍尔发现构造主义心理学实在不是自己的菜，之前学的机能主义心理学也没多大兴趣。他最关心的，其实是儿童和青少年的心理发展过程。然而对于古板的冯特来说，任何偏离了对成人心理元素研究的心理学都是大逆不道的，于是霍尔只得收拾铺盖再次回到了美国。

还好他回国之后的生涯堪称一帆风顺，先是在约翰·霍普金斯大学担任教授并培养出了包括机能主义心理学代表人物之一约翰·杜威在内的一大批心理学人才。接着又受邀担任克拉克大学校长，把这所大学建设成了名校。1892 年，霍尔走上了人生巅峰，由他主持筹办的美国心理学会正式开张成立，他也获选为第一届主

席。当然，这样崇高的学界地位也离不开他心理学学术方面的贡献。

霍尔的发展心理学观点来自于达尔文的进化论，认为人类从出生到成年时期的成长过程，实际上反映了我们的发展和进化过程。比如说最早的时候人类是一颗单细胞的受精卵，之后在母亲的羊水之中成长分裂为胚胎，就好像远古时代生命在海洋里孕育时一样；在成长为婴儿后，人类一开始只会爬行，不会走路，就像我们的哺乳动物祖先一样；人类童年和青少年时期难以理解的心理乱象，也可以用他们在向好动活泼的“猿人”致敬解释；最后人类进入性格稳定的成年时期，就像人类终于进入文明社会一样。霍尔把自己的这套发展心理学观点称为“复演论”，意思是我们每个人的成长史实际上是在无意中模仿人类的进化历史。

在 1904 年出版的著作《青春期》（*Adolescence*）中，霍尔把 13~23 岁的心理发展也拉进了发展心理学研究的范畴，并且将其命名为“青春期”。按照霍尔的复演论观点，这个年龄段的孩子正处在“暴风骤雨”一样的心理剧变期。在这里他借用了德国文学家歌德、席勒等人在“狂飙突进运动”中的一个概念，认为青春期是一个伴随着强烈心理冲突和情绪波动的躁动阶段，就像夏天的天气一样随时都可能出现狂风与骤雨交加的心理变化。

歌德有一部以青春期少年为主角的自传体小说《少年维特之烦恼》，书中的少年维特出身贵族家庭，但他却对等级森严的封建社会制度充满憎恨。他热爱大自然、热爱一切美好的事物，更热爱一名叫绿蒂的姑娘。但是现实是如此的残酷，绿蒂最终嫁于他人，维特也在一个肃杀的冬天里自杀身亡。在这个故事里，少年维特身上有着青春期少男少女们共同的特质：他们精力旺盛、易走极端，追求新风尚的同时又喜欢特立独行；但与此同时又有着迷茫和软弱的一面。他们既憧憬美好的爱情，又往往不知道怎样和心上人相处，往往把感情搞得一团糟。他们总觉得父母不理解自己，总觉得社会

黑暗、权威无能，但是当自己得到权威认可时又会很快把对方引为知己，热情崇拜对方。

现在青少年中特别流行的一部玄幻小说《斗破苍穹》中有这样一段情节：主角小时候是一个世人公认的天才，但是在少年时因为某种原因失去了特殊能力光环沦为废柴，不但周围的人看不起他，就连早已订婚的对象也退掉了婚约。幸好主角得到了一位隐居老人的帮助重新得到了更为强大的天才能力，让世人刮目相看的同时，也找到了能理解他、陪伴他的妻子。从霍尔对青少年心理的研究角度看，大概是因为这种情节最能刺激青少年敏感的神经，便于他们代入自己吧。

霍尔还认为，青少年特别容易在快乐和痛苦之间摆动。**他指出："过得快乐被认为是一种不可剥夺的权利；青少年为了快乐而生活，不管是享乐主义型的，还是唯美主义型的。"**我们会发现青少年特别容易感受到快乐，一本好看的小说、一部精彩的电影、一场酣畅的球赛或者一次浪漫的约会都会让他们开心得仿佛飞到天上。然而青少年的压抑和苦痛也来得同样快，老师和家长的几句批评或者路人一个鄙视的眼神都可能让他们觉得人生黯淡无光，甚至寻死觅活。现在回忆一下，还记得当年那个因为考试不及格就想要饮药自尽的你吗？

霍尔对青春期心理问题的论述可谓超前，直到 100 多年后的今天依然在指导我们的青春期教育工作，这也是霍尔被世人铭记的最大原因之一。他在晚年又对老年人的心理问题产生了兴趣，于是写出了一部专门研究此问题的《衰老》，这也让发展心理学的研究范围扩充到了全年龄段。

和霍尔同一时代的另一位心理学巨匠也对发展心理学的进步做出了重大贡献，他就是精神分析学派的创始人弗洛伊德，他针对儿童心理发展变化的"五阶段说"我们之前讲过就不再赘述了。他的

理论后来被爱利克·埃里克森（Erik H. Erikson）所继承，发展成了更为科学和规范的儿童心理八阶段说。

埃里克森的老师就是弗洛伊德的小女儿安娜·弗洛伊德，如果你还记得本书前面提过的“恋父情结”，就应该对安娜有较深的印象。所以埃里克森也属于精神分析学派的一员，不过我们从他的理论中看，其受新精神分析学派的影响明显更大。1950 年，埃里克森出版了自己最重要的著作《儿童与社会》，改掉了弗洛伊德以“性驱动”为主要内因的心理发展学说，认为尽管这八个心理发展阶段由遗传（内因）决定，但是能不能度过这些阶段却由社会环境（外因）决定。

因为这个儿童心理八阶段说实在经典，所以我就原文照抄如下：

第一阶段：婴儿前期（0~2 岁） 这一阶段的主要发展任务是：获得信任感，克服怀疑感。简单来说就是婴儿要学会信任自己身边的家长或者监护人，相信自己在一个安全的环境中。

第二阶段：婴儿后期（2~4 岁） 这一阶段的主要发展任务是：获得主动感，克服羞耻感。简单来说就是这个阶段要学会自己控制自己的身体做自己想干的事。

第三阶段：幼儿期（3~6 岁） 这一阶段的主要发展任务是：获得主动感，克服内疚感。简单来说就是这个新阶段要学会积极主动地去探索和发现世界。

第四阶段：童年期（6~11 岁） 这一阶段的主要发展任务是：获得勤奋感，克服自卑感。简单来说就是这个阶段要在学校里好好学习，不要贪玩。

第五阶段：青少年期（12~18 岁） 这一阶段的主要发展任务是：形成角色同一性，防止角色混乱。简单来说就是这个时候的孩子需要搞清楚“我是谁”这个问题。

第六阶段：成年初期（18~25 岁） 这一阶段的主要发展任务

是：获得亲密感，避免孤独感。简单来说这是一个交往朋友和爱人的阶段，并且有可能会步入婚姻的殿堂。

第七阶段：成年中期（25~50 岁） 这一阶段的主要发展任务是：获得繁衍感，避免停滞感。简单来说这时候人的生命意义已经不再限于自己一个人，而是要考虑家庭、工作和社会。

第八阶段：成年后期（50 岁以后） 这一阶段的主要发展任务是：获得完善感，避免失望或厌恶感。简单来说这是人最后总结自己一生的阶段。

每个人身处的社会文化环境不同，经济条件也不一样，家长或者监护人给予的关怀与照顾也千差万别，所以并不是每一个人都严格地在同一年龄段处于同样的心理状态。有的人在幼儿时期（第三阶段）因为家长过于溺爱，什么也不让做，连饭也不让自己吃，就有可能直到 6~7 岁还未能“获得主动感”，无法进入童年时期（第四阶段），也就是所谓的“晚熟”。

不过必须指出的是，不管是弗洛伊德的五阶段说还是埃里克森的八阶段说，都和精神分析学派很多的理论一样，仅仅建立在对某一些个案的临床观察和治疗，以及自己的总结和思辨基础上，并没有经过严格的实验验证，也就很难称之为真正的科学。

真正建立在科学实验基础上，并获得举世公认的发展心理学理论，当数 20 世纪 30 年代瑞士心理学大师让 • 皮亚杰（Jean Piaget）创立的“发生认识论”。他也被认为是迄今为止最伟大的一位儿童心理专家，没有之一。在 2011 年美国心理学权威期刊《普通心理学评论》评选出的历史上 99 位最伟大的心理学家中，皮亚杰排名第二，仅次于行为主义心理学大师级人物斯金纳，力压弗洛伊德、马斯洛等名家。

那么皮亚杰在心理学界创下的偌大名头从何而来呢？我们不妨先来八卦一下这位儿童心理学专家的童年生活。

1896 年，皮亚杰出生在瑞士的一个高级知识分子家庭，他的父亲是一位大学教授，母亲则是虔诚的天主教徒。富足的家庭和开明的父母给他提供了从小接触哲学与自然科学的机会。或许是出于“缺什么补什么”的需要，尽管父亲在大学教授历史和文学之类的“文科”课程，但皮亚杰从小就接受了严格的自然科学教育，养成了一套根深蒂固的科学思维。

在皮亚杰的传记中记录了他童年的一件趣事：某次他到公园去玩，在地上捡到了一只长着纯白羽毛的小麻雀。如果是一般的顽童，或许只会捡起来玩几下就丢掉，但是当时才 11 岁的皮亚杰却并非如此。他以科学审慎的态度对小麻雀进行了仔细观察后判断它是患上了白化病，然后他写了一篇“研究”文章寄给了家乡纳沙特尔一家名为《冷杉树》的自然科学杂志。没想到文章居然被刊登了出来，他也就此进入了纳沙特尔博物馆馆长的视野。很快小皮亚杰就收到了一份邀请函，馆长邀请这个爱科学的“红花好少年”协助收集软体动物的标本。

对馆长而言，这可能只是提携后进的举手之劳，却没想到皮亚杰就这样一只脚迈入了科学的大门。

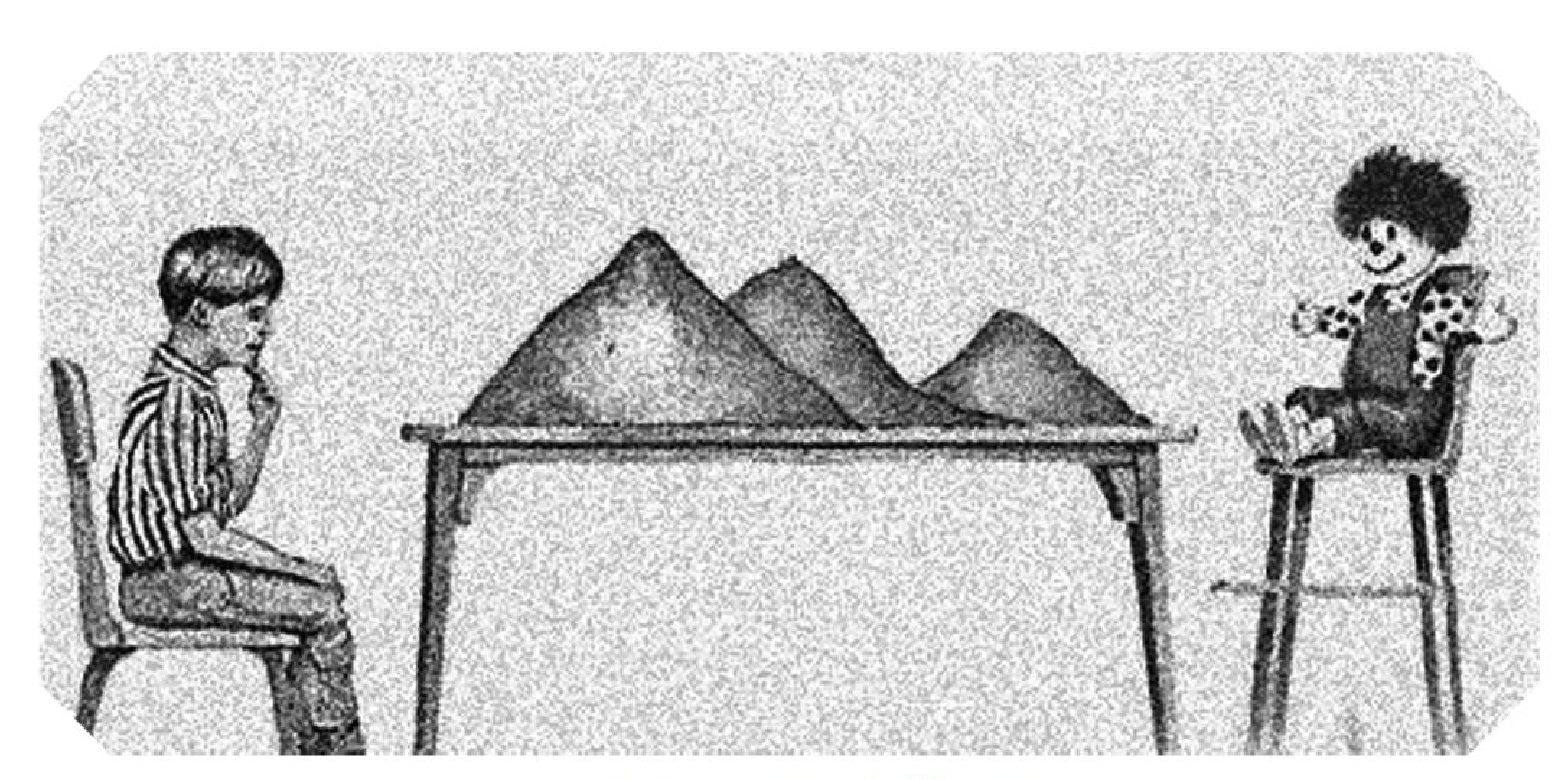
此后的两年间，欧洲很多自然科学期刊上都收到了一些关于软体动物的研究文章，这些观察细致、观点犀利而又充满朝气的文章立刻引起了欧洲生物界的一阵惊叹。不过他们谁也不知道，这些文章竟然出自一位十几岁少年的手笔——没错，就是皮亚杰。他此后的发展也没有让人失望，19 岁就获得学士学位。22 岁时，凭借一篇研究软体动物的论文，皮亚杰拿到了生物学与哲学双博士学位，一个生物学天才像初生的星辰一样冉冉升起了。

此后好学的皮亚杰把兴趣方向转向了心理学，又经过数年苦读，不管是精神分析学派、行为主义分析学派还是格式塔学派的心理学知识全都来者不拒，像武侠小说《神雕侠侣》中的杨过那样博采众

家之长，把别人的观点融会贯通后创出了自己的一套神功。

和很多发展心理学的同行一样，皮亚杰也对自己的两个女儿和一个儿子进行了大量的观察、询问、心理测试以及科学实验。我们不禁要问，从普莱尔到皮亚杰，为什么心理学家总是喜欢折腾自己的孩子呢？首先当然是因为方便，在照看孩子的同时顺便也就干了；其次是为了防止类似出现华生那个“婴儿恐惧实验”所造成的伦理难题。当然，即使是自己家的孩子，设计实验的时候还是尽量不要太过于变态才好。

皮亚杰就设计了很多既有趣又不会留下心理阴影的儿童心理实验，其中有一些早已经成为了经典。比如著名的“皮亚杰三山实验”是这样做的，他在桌子上摆上三座颜色、形状各不相同的假山模型，然后要求儿童从“三山”的四个角度观察这三座山，告诉他们要记下每个角度山的形状。之后要求儿童面对“三山”而坐，并且放一个玩具娃娃在山的另一边，要求儿童从四张图片中指出哪一张是玩具娃娃看到的“山”。结果发现幼童无法完成这个任务，他们只能从自己的角度来描述“三山”的形状。由此，皮亚杰证明了幼童心理学上的“自我中心”特征。



皮亚杰三山实验的模拟图

还有一个实验也很经典，他首先给儿童两个装满水的相同水杯，然后把这两杯水倒入不同口径的杯子里，问儿童哪一个杯子的水多，或者两杯水一样多。他在实验中发现，对这个问题，六七岁以下的儿童仅根据杯子里水的高度判断水的多少而不考虑杯子口径的大小。六七岁以上的儿童则会综合考虑水的高度和杯子口径问题。

在大量临床观察与实验的基础上，皮亚杰提出了自己的发展心理学观点。他认为人类心理的发展过程既受到内因（比如遗传）的影响，也受到外因（外界环境、社会文化氛围等）的影响，两者是互相作用拧成一股绳子的，相互依存缺一不可。并且随着人的成长和环境的变化，人类的心理功能也会一直变化。所以，不管是只强调内因还是只强调外因都是十分愚蠢的。

皮亚杰把儿童心理发展划分成了四个阶段，不过跟弗洛伊德和埃里克森都不同，他的划分方式是根据儿童的认知结构来做的，又因为他的自然科学背景，带有非常深厚的“科学感”。

第一个阶段叫感知运算阶段（感觉—动作期，Sensory motor Stage，0~2 岁），这个时候小婴儿只会通过身体运动来感知这世界，所以你会看到婴儿把人和自己能够得着的东西填到嘴里尝，他并不是为了满足“口唇性欲”，而是通过皮肤来感知。

第二个阶段叫前运算阶段（前运算思维期，Preoperational Stage，2~7 岁），这个时候的幼儿开始学会用一些“符号”来代替自己感知到的世界——比如用“妈妈”代表那个经常喂自己吃饭、给自己穿衣服和帮自己拿小书包的人。也是这个时期，儿童才真正掌握了说话的技巧，知道了自己说的话代表什么。不过，正如皮亚杰水杯实验所揭示的那样，他们的思维当中还没有“运算”和“相等”这些概念。还在认为全世界都在围绕着自己转。这一阶段差不多相当于学龄前。

第三个阶段叫具体运算阶段（具体运算思维期，Concrete

Operations Stage，7~11 岁），这个时期儿童懂得了一杯水不管倒进什么形状的杯子都还是那一杯水的“守恒性”，知道了世界很大自己只是一粒灰尘，会把小学应用题列成算式来计算了。不过，这个时候他们依然要靠一只苹果两支香蕉等具体的东西来代替数字，还不会用 x 和 y 这些字母代替，看到列方程就蒙一脸了。这一阶段差不多相当于小学。

第四个阶段叫（形式运算思维期，Formal Operational Stage，从 11 岁开始一直发展）从大概小学 5~6 年级开始，儿童开始学会了逻辑思维、学会用未知数列方程、知道了什么叫“假如爸爸妈妈同时掉水里并不是真的掉了进去”，思维形式上其实已经跟大人相差无几了，此后的发展不再是跨越式的，而是一点一点地线性发展。

皮亚杰的发生认识论有时候也会被认为是“认知心理学”的一部分，不过这里所说的是广义上的认知心理学，跟后来兴起的那种把人脑按照计算机编码研究的心理学流派并不一样。不过，皮亚杰从认知结构角度来研究儿童心理发展的天才想法，也确实启迪了后来的认知心理学。

顿悟瞬间：人之初

题记：菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。

——慧能禅师

有人曾问笔者，作为一个心理学从业者，最容易被人问起的一个问题是什么？当然是“人性是什么？”实际上，古往今来凡是跟心理学沾边的人，肯定都回答过这个问题。因为它出现的时间很可能跟心理学的萌芽一样早，对这个问题的解答过程贯穿了整个心理学史——或者可以反过来说，整个心理学的发

展史都只是为了回答这一个问题。

一个刚生出来不久的小婴儿，看起来肉肉的、嫩嫩的，除了扯开嗓子哭叫什么都不会。这样一个小东西长大以后，竟然有可能变成仁义善良的君子，也有可能变成残暴无耻的盗匪。那么到底是什么让他变成那样的呢？这个话题从一开始就吸引了那些哲人们的注意力。不过，中国古代对人性的探讨主要集中在了“善恶”问题上，这跟西方古代人的关注点完全不一样。

中国古人对人性善恶问题的第一次大讨论发生在战国时代，论战的双方是儒家的两位代表人物孟子和荀子。

首先出场的是正方辩手孟子同学，他一开场就提出，人生来就有所谓“善端”，就好像水天生就往低处流一样。人心没有不向善的，就像水没有不往低处流的（“人性之善也，犹水之就下也；人无有不善，水无有不下。”——《孟子·告子上》）。为了论证这一观点，孟子又提出了每个人都应有的“四端”：“无恻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。”——《孟子·公孙丑上》

那么，既然如此，为什么社会上还有那么多“非人”和“衣冠禽兽”呢？孟子解释说，是因为社会上物欲横流，本来纯洁的人沾染了物欲就会变得放纵自己，从而产生恶念。所以要想保持自己的善性,就要克制自己的欲望（“养心莫善于寡欲”——《孟子·尽心下》）。

我们知道，孟子在儒家享有十分崇高的地位，宋代以后被尊称为仅次于孔子的“亚圣”，所以他的人性观也在很长时期内成为了儒家的主流价值观。现在作为“国学经典教材”的《三字经》中一开篇就写：“人之初，性本善，性相近，习相远……”

正是孟子性善论最典型的体现。不过在孟子生活的时代，他的理论并没有被所有人接受，比如荀子。

那么反方辩手荀子又是怎么说的呢？他认为人一生下来就是小人，如果没有人教导，他就会变成只懂得谋求私利的坏人（“人之生，固小人。无师、无法，则唯利之见耳。”——《荀子·荣辱》）。和孟子一样，他接下来也抛出了人性中的四种初始属性：“凡人有所一同。饥而欲食，寒而欲暖，劳而欲息，好利而恶害，是人之所生而有也……”荀子说，什么天生的恻隐之心、羞恶之心、辞让之心和是非之心都是胡扯，人一生下来知道什么呢？只知道饿了要吃饭、饱了要穿衣服、累了要休息、有了利益就上有了危险就躲开。所以啊，每个人都是天生就贪婪、自私和懒惰的，这才是真正的人性！

不过荀子说这话又不单单是出于纯粹的愤世嫉俗，他认为尽管人一生下来是恶的，但可以通过教育来感化。“蓬生麻中，不扶而直。白沙在涅，与之俱黑。积善成德，圣心备焉。”——《荀子·礼论》，荀子认为人性是可以被环境改造的，只有国家施行“礼制”才能让全社会的人都成为君子。

如果你前面有认真读这本书，就会很惊奇地发现孟子的人性观竟然跟人本主义心理学大师卡尔·罗杰斯的想法如出一辙。他们都强调人身上的美好属性，相信每一个人生下来就是善良、纯洁和可以信赖的，如果一个人不那么善良也并不说明他本性多坏，而是受到了社会的沾染。

荀子的性恶论则在某种程度上很像是精神分析学派大宗师弗洛伊德和行为主义心理学观点的合体。一方面他强调人的生物属性，每个人都有自己的本能欲望，这些欲望很可能是比较肮脏卑劣的；另一方面他又认为人是可以教育和改造的，生活在

一个良好环境中的人，就很可能通过长期的学习，让自己摆脱那些原始的生物性欲望。

如果一定要在这两种观点中选一种的话，笔者估计还是会选荀子的“性恶论”。没有太多的原因，只因为笔者亲身养育了两个女儿，知道“熊孩子”这种神奇的物种到底有多可怕……

在孟子和荀子的时代，还有一位独树一帜的哲学家——没错，就是那位在对话中被孟子吊打的老兄。正是因为他提出了“性无善无恶论”，才引出了孟子的“性善论”。那么他是怎么说的呢？告子曰：“性犹湍水也，决诸东方则东流，决诸西方则西流。人性之无分于善不善也，犹水之无分于东西也。”（《孟子·告子下》）他认为，人的品性就像流水一样，东边决口了就往东流，西边决口了就往西边流，根本没有所谓的性善和性恶。

当然告子还说过更有名的一句话：“食色，性也。”意思是说不管是对食物还是对异性的追求，都是人类的本性，而这种本性本身是无善无恶的。

告子的这一观点虽然被孟子“怼”了，但在笔者看来倒是更符合现实中的情况——人生下来就如同一张白纸，是没有善恶之分的，有的人接受了善的教育就成了善良的人；有的人接受了恶的教育，就成了邪恶的人。就如同行为主义心理学大师约翰·华生所说：“请给我十几个健康而没有缺陷的婴儿，让我在我的特殊世界中教养，那么我可以担保，在这十几个婴儿之中，我随便拿出一个来，都可以训练他成为任何一种专家——无论他的能力、嗜好、趋向、才能、职业及种族是怎样的，我都能够训练他成为一个医生，或一个律师，或一个艺术家，或一个商界首领，或者甚至也可以训练他成为一个乞丐或窃贼。”

到了东汉时期，又有一位提出了新的人性善恶观——有善

有恶论，他就是王充，一位在历史书上以“唯物主义哲学家”知名的人物，我们前面讲到灵魂时也提过一次。他的观点看上去跟告子针锋相对，但其实怼的对象却连孟子和荀子也都包括在内了。王充认为，由于先天禀气之不同，人的生理素质是有差异的。他在自己的作品《论衡》中说：“实则人性有善有恶，犹人才有高有下也。”意思是说，实际上每个人的人性都是生下来不同的，有善有恶，就像人的才能有高有低一样。又说：“人之善恶，共一元气；气有多少，故性有贤愚。”

王充的思想就比较接近皮亚杰的儿童发展心理学观点了。他认为每一个人的心理状态在出生的时候是不太一样的，但是经过后天的教育和改造，就算是天生的坏人也能变成好人——所谓“论人之性，定有善有恶。其善者，固自善矣；其恶者，故可教告率勉，使之为善。”是也。不过王充那个时代还没有遗传学的知识，所以他不知道人天生的性格来自于哪里，只能简单归结成了“天生元气”。

写到这里我们不妨回头再复习总结一下当代各大心理学派对人性的解读：

精神分析心理学（特别是弗洛伊德的精神分析学说）的人性论强调人类的生物本能，认为人的任何心理过程都是由“力比多”驱动。人之所以能够表现出“人性”而不是“兽性”，全靠人格中的“超我”约束，如果哪天约束不住了，就会呈现出只凭好恶行事的“本我”状态。简单来说，人性本恶。

按照行为主义心理学的观点，人一生下来是无所谓人性的，不管是性格、爱好还是特长，都是在成长过程中从周围环境中学会的。不管是华生简单的“刺激 - 反应说”还是斯金纳的“操作性条件反射”，抑或班杜拉的“社会学习论”，说到底都是把

人性当成是一块璞玉，可以在学习和教育中随意打磨。简单来说，无善无恶。

而在人本主义心理学看来，人的本性是善良的，恶是环境影响下的派生现象。任何人在正常情况下都有着积极的、奋发向上的、自我肯定的无限成长潜力。简而言之，人性本善。

最后在认知心理学的观点中，用信息加工的观点等研究人的接受、储存和运用信息的认知过程。既然是计算机，当然也就无所谓人性善恶了。不过在广义上的认知心理学中，也把皮亚杰的“发生认知论”包括进去了，这样一来就比较接近“有善有恶”了。

明代大哲学家王守仁（即王阳明）把前人的善恶观总结到了一起，并且加上了自己“心学”的看法，凑成了四句口诀：无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。什么意思呢？解释起来又要写一本书，还是请各位读者善用搜索引擎吧！

和中国古代对人性善恶的持久关注不同，西方古代的先哲们更关注人的思维更加理性还是更加感性。古希腊的人性理论可分为三个主要派别，即以普罗泰戈拉为代表“感性学说”，认为人性在于人的感性欲望，强调对个性的解放；以德谟克里特为代表“理性学说”，认为人的本性是通过理性认识外界事物、指导自己行动；还有以柏拉图为代表的一派，虽然认为人有理性的一面，但是必须排除欲望的干扰、接受法律的约束才可以达到真正的“理性”。

古希腊哲学家还把“理性主义”称为“神性”，那么相对应的，“感性主义”就可以称为“兽性”了。比如柏拉图就曾有一句名言：“人类必须有法律并且遵守法律，否则他们的生活将像

野兽一样。”柏拉图的学生亚里士多德在总结前人关于人性的思想基础上，提出了他的人性观点。他第一次把人与动物加以区别，肯定了人与动物相区别的属性，得出了“人是理性的动物”和“人是政治的动物”两个重要命题。

亚里士多德说：“动物中只有人知善与恶、正义与不正义以及诸如此类的事情，而在这些方面的合作关系造就了家庭和城邦。必须要对这些合作关系进行好的管理，从而实现人的优良生活。”他进一步指出，人是具有理性的，要实现幸福，就必须充分发挥理性活动的作用。

进入罗马时代，特别是基督教称为罗马国教之后，整个西方世界的人性论被同一种学说统治了，这就是基督教的“原罪说”。按照基督教经典《圣经》的说法，每个人一生下来就是有罪的，这种罪来自人类的始祖亚当与夏娃。他们违背与上帝的约定，吃了分别善恶树上的果子，这种悖逆带来了罪，也带来了罪恶感和羞耻感。正如《圣经·诗篇》中所说：“我是在罪孽里生的。在我母胎的时候，就有了罪。”

在长达一千多年的西方文明史中，这种源自于宗教的“性恶论”观点几乎贯穿始终，甚至16世纪的欧洲宗教改革带头人马丁·路德和约翰·加尔文等人还都对“原罪说”深信不疑，这种情况一直到了17~18世纪启蒙运动时期才有了改观。

西方第一位提倡性善论的是18世纪的法国大思想家卢梭（Jean-Jacques Rousseau），他提出了“归于自然”的自然主义哲学，否认人的不完善性，信任人类个体的“性善”能够关注并克服社会群体的性恶，达到“以善治权，以善扬善”的最终目的。卢梭的思想对后世影响非常大，人本主义心理学的几位大师后来回忆说，他们很多人都受到了卢梭思想的影响。



第二节

乌合之众——社会心理学的历史

题记：个人一旦成为群体的一员，他的所作所为就不会再承担责任，这时每个人都会暴露出自己不受到约束的一面。

——古斯塔夫·勒庞

我们读各大心理学流派的发展史时会发现一个有趣的现象，无论是行为主义心理学还是精神分析学派，在现代全都转向了和社会环境相结合的发展方向。无论是班杜拉的“社会学习论”还是霍妮、弗洛姆的“社会文化决定论”，都似乎有一点异曲同工的味道。而且我们看一下现当代的殿堂级心理学家，比如里奥·费斯汀格（Leon Festinger）和斯坦利·斯坎特（Stanley Schachter）等，研究社会心理学的人竟然占到了一大半。换句话说，社会心理学现在是最被世人关注的心理学分支之一。

甚至最近两年还有两本社会心理学方面的书籍进入了畅销书领域，一本是被“罗辑思维”强力推荐的《乌合之众——大众心理学研究》，它的作者是社会心理学先驱，法国心理学家古斯塔夫·勒庞。另一本就是在 2017 年引起一片血雨腥风，争议不断的武志红作品《巨婴国》。不过在笔者看来，尽管这两本书在可读性上都不错，但从科学角度来说，很难称得上“真正的”社会心理学著作。

《乌合之众》一书出版于 1895 年，当时心理学尚处在以研究心理元素为主的构造心理学占据主流的阶段，社会心理学这门学科甚

至都还未建立起来。更关键的是，勒庞在本书中使用的案例都属于“个例”，而不是经过实验观察和数据统计得到的“科学数据”。其中甚至还掺杂了一些传说故事作为论据，尽管这些个例都很经典，但是，从科学的角度来看，它很难称得上一部科学的心理学著作。

顾名思义，社会心理学所研究的对象是人与人、人与群体、人与社会之间的关系，所以其实我们可以把社会心理学看作是一种交叉科学。研究人类社会的“社会学”和心理学交汇在此处，碰撞出绚烂的火花。当然也因此，在社会心理学内部从一开始就存在着两种理论观点不同的研究方向，即所谓社会学方向的社会心理学和心理学方向的社会心理学。

早在 19 世纪中叶，就有一些像勒庞这样的研究者开始对社会心理学感兴趣，但是一直到 1908 年，人们对社会心理学还没有一个明确的概念。就在这一年，英国心理学家威廉·麦独孤（William Mc Dougall）的《社会心理学导论》和美国社会学家爱德华·罗斯(Edward Alsworth Ross) 的《社会心理学——大纲与资料集》不约而同地问世，于是顺理成章的，1908 年也就成为社会心理学的创派之年。

作为一本讲心理学的书，笔者的屁股当然是要坐在心理学一边的，所以，我们还是从麦独孤开始讲起吧。

第一眼看到麦独孤这个名字，我们没准会觉得他是武侠小说里的一个人物，身负绝世武功而又孤独寂寞的冷酷汉子——谁让他的名字翻译得这么酷呢？有趣的是，麦独孤在学术上也有点不走寻常路的味道。

早在 1905 年，麦独孤就提出，心理学不能只满足于内省法，而要研究人的行为。这比离经叛道的约翰·华生提出行为主义观点还早了 6 年。那为什么麦独孤没能成为行为主义心理学的宗师呢？因为他所理解的行为和华生等人理解的不是一回事儿。麦独孤认为，

驱动人类行为的是来自亿万年生物进化过程中的遗传和本能，而华生认为，人的行为是环境塑造出来的，而且麦独孤还认为，“心灵”的活动也是行为的一部分。经过几轮论战之后，华生的观点占据了行为主义心理学的主流，麦独孤只好自己创立了一门“策动心理学”聊以自慰。

《社会心理学导论》当中只能算麦独孤的一个开场白，他的社会心理学观点实际上主要包含在了后来出版的《团体心灵》一书当中。他在书里继续呼吁，要想搞明白人类社会运行的规律，就要研究人的行为。但同时，他又肯定了“心灵”的存在，认为人的任何行为，哪怕是下意识的行为也有其目的。可以说麦独孤夹在行为主义心理学和精神分析心理学之间，两头不讨好。

真正把社会心理学带入实验研究正途的是美国心理学家弗劳德·亨利·奥尔波特（Floyd Henry Allport），因为他的弟弟也是著名的心理学家，所以我们一般称他 F. H. 奥尔波特，而叫他弟弟 G. W. 奥尔波特。虽然在他之前已经有一些前辈开始用实验的方式研究社会心理学，但直到他这里才算功德圆满，所以他也被称为“实验心理学之父”。

社会心理学怎么做实验呢?

F. H. 奥尔波特是这么玩的，他找来了一群哈佛大学的大学生，又准备了 1 个大房间和 5 个相互隔离的小房间，要求 5 个被试既在大房间一起测试，又在小房间单独测试。测试内容包括乘法、删去字母、辨别图形、分辨气味、区分物体重量、自由联想以及反驳古代哲学家著作的片断文章等。同时心理学家们要注意比较被试在上述两种不同条件下发生的感觉、注意、思维等心理活动的特点。

最后的结果表明，由于测试性质不一样，发生的心理活动在两种条件下也完全不一样：在小隔间里面对古代哲学家著作评价的质量要比在大房间集体中进行时为高，自由联想也是个别测试时好，

但在辨别气味、区分重量、辨别图形等其他方面，大家在一起则能减少判断的极端性。

1924 年，F. H. 奥尔波特在总结这些实验结果的基础上，写出了不朽的名著《社会心理学》，从这里开始，社会心理学才真正建立在了科学的实验和观察基础上。在这本书里，他第一次提出了“社会促进”（social facilitation）的概念：当有人和你一起工作时，你做事的效率可以提升！



正是因为身处奥运会这种激烈的竞争氛围，
博尔特才能屡次打破世界纪录

其实我们生活当中也有这样的实例。比如说笔者去健身房的时候，如果去得早了没多少人在锻炼，可能就会拿个手机在跑步机上面慢慢溜达。但如果来了其他人一起跑步，特别是有异性在场的时候，就很可能会跑得特别起劲儿。校园里喜欢打篮球的男孩儿们也是如此，如果没有观众观看，有些人就打得无精打采的，一旦旁边围上一圈（女性）观众，小伙子们就把各种绝活全使出来了。这种现象在心理学上又称为“观众效应”。

F. H. 奥尔波特还有一个“J 曲线假说”理论，认为把一个群体赋予人格是很荒谬的事情，人的人格跟群体的“人格”完全是两回事儿，不可同日而语，所以就并不存在“群体精神”这回事儿了。所以说俄罗斯是“战斗民族”什么的，中国人全是巨婴什么的，听听就好千万别当真……

《社会心理学》一书为后来者们打开了新世界的大门，从它开始社会心理学走上了快速发展的康庄大道。数学和物理方法都被引入到了社会心理学的研究领域，20 世纪 30 年代，科学的人际态度测量方法也被发明了出来。德国人库尔特・勒温（Kurt Lewin）还搞出了一个把物理学概念“场”套到心理学上的“心理场论”，用它来研究人在团体当中的行为特点。

社会心理学之所以容易被世人关注，很重要的一个原因是它和现实生活关联比较紧密，所以在这一领域有很多被我们耳熟能详的“心理学效应”。下面我们就来介绍几个比较有趣的。

20 世纪中叶，美国心理学家哈罗德・凯利 (Harold Harding Kelley) 在麻省理工学院做了这样一个实验：在两个班级里面，上课之前，凯利向学生宣布将请一位研究生来代课。接着他告诉学生这位研究生的性格情况。其中向一个班学生介绍这位研究生时说他具有热情、勤奋、务实和果断等项品质，向另一班学生介绍时，除了将“热情”换成了“冷漠”之外，其余各项都完全一模一样。

高潮来了：在这位研究生下课之后，前面一班的学生与研究生一见如故，亲密攀谈；另一个班的学生对他却敬而远之，冷淡回避。为什么仅仅只差了一个词，学生们对待他的态度完全相反呢？因为主要用来描述人际关系态度的“热情”和“冷漠”两个词掩盖掉了其他的品质，就像一个闪闪发光的“晕轮”或者“光环”，让人用很片面的眼光来看待这个人——即使是他表现出的态度和那个印象不一样。

这就叫“晕轮效应”，即人们总是喜欢用一个人性格中的某一个侧面来描述这个人。一说起诸葛亮，我们就想起“智慧”；一说起希特勒，我们就想起“凶残”。现实中也有类似的案例，比如某位功勋卓著的羽毛球运动员，一向以好男人、真汉子的形象出现在我们面前，我们也很愿意把他想象成一个特别完美的英雄形象。突然有一天他被曝出了出轨丑闻，于是一夜之间他的形象彻底崩塌了，就连他之前在奥运会、世界锦标赛上获得的那些荣誉也变得不值一提。

接下来要讲到的这个实验在心理学史上堪称臭名昭著，至今很多人提起来还骂声不断。它就是美国心理学家菲利普 •津巴多(Philip George Zimbardo) 在 1971 年搞的“斯坦福监狱实验”。

这个实验有点像我们现在很多年轻人玩的 Cosplay（角色扮演游戏），津巴多找来了 24 个健康正常的志愿者，分成两组，第一组 12 个人扮演看守，第二组 12 个人扮演囚犯。这可不是小孩子过家家那样的扮演，他们用到的手铐脚镣、囚服乃至刑罚用到的电击棍、皮鞭都是真材实料的。甚至还专门在斯坦福大学下面搞了个地下室作为牢房。

实验开始了，一切都跟真正的美国监狱流程一样，“囚犯”们被戴上脚镣，经过搜身后扒光衣服、清洗消毒再穿上囚服，然后每三个人住在一个小隔间里面。而那些扮演狱警的志愿者们呢，被告知可以随意处置罪犯，不管什么方式都可以。

实验的前几天，“囚犯”们觉得自己受到了各种不公平待遇，比如房间太小、吃饭太晚之类的，于是他们就开始抗议；“看守”们为了制止抗议就开始体罚“囚犯”，一开始也是很轻度的惩罚，比如罚跑圈、罚做俯卧撑之类。按照事前的规则，“囚犯”们完全照做了。

接下来“看守”们发现，无论他们怎么惩罚“囚犯”都不会真

正反抗。他们尝到了甜头之后开始变本加厉了，各种缺德的损招都被发明了出来，比如让他们去做刷马桶之类“卑贱”的工作，比如用头套套在他们头上……有时候甚至不让“囚犯”上厕所，只能他们使用小屋里的水桶，而且还不按时清洗，让牢房里臭气熏天。

仅仅过了五天，几乎所有的“囚犯”都濒临崩溃了，他们变得顺从、懦弱而不敢反抗，一心只求“保释”，而“看守”们则变得凶狠残暴，甚至还会偷偷在半夜折磨“囚犯”。每个人都真正进入了自己的角色，把这个扮演的角色当成了他们自己。甚至在津巴多教授告诉他们实验已经结束了的时候，都还走不出这个怪圈。在此后很长时间里，他们都要慢慢跟自己脑海里的那个恶魔做斗争。

这个实验的成功是空前的，津巴多教授通过它证明我们每个人灵魂中都隐藏着残忍和暴力的丑陋人性，当来到了适当的环境中，这种原始的“恶魔性”就会被释放出来——就像那些“看守”们的扮演者们一样。同时它又证明，一个人的个性可以被环境所改变，每个人的性格都有可塑性，比如那些“囚犯”的扮演者一样，在一个残忍恐怖的高压环境里，他们在内心深处真的变成了囚犯。

但是斯坦福监狱实验的争议性也是空前绝后的，这个实验可能是永久地改变了那些参加者的性格与人生——尽管他们是自愿参加的，并且领报酬，但是这种让人真实见证自己内心丑恶一面的实验方式，实在是太残忍了！随着这个实验被世人获知，心理学实验中的伦理学困境也愈加严重了。但也因为它的真实和残酷性，此后的几十年里，这个实验被改编成了许多种影视剧作品流传于世。

社会心理学就是这样一门让人又爱又恨的科学，我们可以用它来揭示出人类在群体中存在的真实一面，也可以用它来了解到整个社会群体是怎样运行的。如果你也对社会心理学感兴趣，那笔者强烈推荐你去读美国教授戴维·迈尔斯（David Myers）的作品《社会心理学》，它会告诉你什么才是真正包罗万象的社会心理学。



你病了吗？

题记：神经症患者老是禁不住要怀着痛苦的敏感，把现实生活中成千上万不符合他头脑中幻想的琐事放在心上。

——卡伦·霍妮

一般来讲，“神经病”是个骂人的词，在SB、脑残这些词普及之前，这个词是骂人时从精神方面对别人进行攻击的不二选择。不过这个词又不是纯粹骂人专用，因为它跟精神医学上常用的两个词“精神病”和“神经症”很相似，乍一看好像它们俩合体了。那么从心理学角度来说，到底什么叫“精神病”，什么叫“神经症”呢？

在生活中我们对精神病听说的不少，可能也见过一两个精神病人，不过未必真的了解。对神经症中的神经衰弱、癔症、强迫症、抑郁症也多有耳闻。但恐怕大多数也只停留在听说的层次上。那么对它们俩有什么区别和与正常心理的分野了解当然也不够多。过去一般认为，病就是病，正常就是正常，两者之间有着恒定的界线。所以心理学的研究者也不该去掺和应该归精神医学管的精神疾病，不过随着相关研究的深入，越来越多的心理学家都认为，正常人和精神疾病患者之间并没有一条明显的鸿沟。正常人的心理当中也会有反常的成分，病人的心理中也会有正常的成分，所不同的就是哪种成分占据上风。

很多心理学家都愿意做这样一个通俗的比喻，人的心理好比一

条河。河的两侧筑有堤坝，就相当于是正常人和非正常的区分界线。正常人的心理河流是缓慢流动，动态平衡的。偶尔遇到暴雨天气，也会出现河水涨落，甚至偶尔没过堤坝。只要不是经常如此，且不会造成危害，我们就认为这条河流是安全的，算不上心理疾病。如果有一天，河水暴涨，把堤坝冲毁了，开始淹没周围的房屋农田，造成了自然灾害，这就是心理疾病出现了。

有人要问了，那要是河水不流了可咋整？那叫植物人。

按照这个标准，在心理学上把人类的心理分成两类，一是正常心理，二是变态心理。请注意，这个“变态”跟“你这个变态！”说的不是一个意思，并不是在骂人，而是说偏离常态的意思，所以我们现在一般也叫它“异常心理”。正常心理也分两种，一是健康心理，二是不健康心理。所谓不健康心理，就是指那种偶尔出现的“河水漫过堤坝”现象。不健康心理，类似医学上说的亚健康状态，通常是有心理问题。下面会把心理问题、神经症、精神病、人格障碍一一作讲。

前面说过，心理这条河流偶尔也会有失衡状态，只要这种状态持续时间不长且危害不大，就可以归类为心理不健康状态。我们心理咨询师主要服务的人群也就是这些心理不健康的正常人。心理学临床上通常把心理不健康的状态分成三类，即心理问题（也叫一般心理问题）、严重心理问题和可疑神经症。它们是什么意思呢？我们首先从正常心理和神经症的区分说起。

其实啊，在长期以来的临床实践当中，神经症和心理问题是很难区分开的，因为它们通常只是程度上的不同，并不是性质上的绝对不同。它们的区别主要有两个：一是持续时间长短，一般持续时间不超过 3 个月的不认为是神经症，二是心理冲突是否是常形的。如果一个人的心理冲突与现实生活紧密相关，且带有明显的道德性质，我们就不认为这是神经症。那么到底什么叫“心理冲突与现实

生活紧密相关”？什么又叫“带有明显的道德性质”？这说的到底是啥？还是举个例子吧。

有一个男青年，女朋友跟他恋爱了好几年，彼此该办的事儿都办了，突然女朋友要跟他吹了。这男青年整天失魂落魄，茶饭不思，想要自杀却撇不下家中父母。你看，这就是典型的心理冲突常形。男青年的苦恼是由一件生活中跟他紧密相关的事儿引发的，无论谁来评判都会觉得他应该苦恼。想要自杀，只是用爱情第一的道德价值标准来评判；舍不得父母，这又是按照孝顺第一的道德标准来判断——不论哪种道德标准，都是按照道德标准来评判了。

再举一个例子，又有一个男青年，也整天苦恼，但他苦恼的对象就不一样了。他每天下楼后的第一件事儿就是数树上掉下来多少叶子。如果掉下来叶子是单数，心情就很好；如果叶子是双数就苦恼异常，茶饭不思。你看，这就叫心理冲突变形。树上掉下来的叶子是单数是双数，跟他的生活毫无关系，也不包含任何道德评判，但就是能引起他的心理冲突。这个男青年就要考虑是不是患有神经症了。

知道了这个我们就容易说了。如果一个人不良的心理状态持续时间不超过一个月（间断持续不超过两个月），由明显的能引起心理冲突的事件引发，自始至终，不良的心理情绪激发仅限于最初事件不会波及其他事，生活、工作和学习受影响较小。比如上面说的失恋男，如果他的这种不良情绪持续一个月还不能自己排解掉，一想起前女友就难受得不得了，能正常过日子，那么他这就叫一般心理问题。

相应地，如果这个失恋男的不良情绪持续时间超过两个月不满半年，不但想到前女友，甚至来到两人恋爱时去过的地方、看到商店里他给她买过的东西都会引起不良情绪，生活受到严重的影响，但是还不至于完全失控，那么他这就叫做严重心理问题。

严重心理问题再往下发展，不良状态持续半年以上，激发状态已经泛化到看见个女的就浑身难受，或者因为以前俩人一起骑过自行车而不能骑自行车，工作也丢了，饭也吃不下了，整天坐家里抹眼泪，自己精神上非常痛苦，但无能为力。这就叫可疑神经症了。事实上可疑神经症的症状跟神经症并无太大区别，只是在持续时间上或者程度上有不同罢了。这时候的人已经处在一个病与非病之间的一个状态上了。河水已经漫过了堤坝，就差淹到房屋了。

其实按照现代精神医学的观点，神经症和精神病一样，都是包含在“精神障碍”里面的。但是在心理学家看来，神经症和精神病完全不是一种东西。简单来说有三点不同：一是神经症通常都是由心理问题经过发展变化而来的，而精神病的成因非常复杂，现代医学尚不能解释。二是神经症患者知觉、行动和意识是统一的，精神病患者则不统一。丧失自知力是诊断精神病与否的一个重要标准。三是神经症有程度区分，不但可以逆转而且可以治疗；精神病患者则基本上很难治疗，只能控制。

可能有人对“知行意统一”“丧失自知力”这种术语不太明白，我们还是接着举例子吧。一个患有神经症的人，对自己有病这一点肯定是心知肚明的。比如我前面提到的下楼数树叶单双的例子，在这个人的心里何尝不知道自己做这种事儿在别人眼里是“神经病”的表现，但是如果不做，自己心里又会非常非常不安，很难控制自己。即便如此，他去数树叶这个动作在他自己脑子里也是清清楚楚知道的，数完后的痛苦也是真真切切能感受到的。也就是说，他的意识、行动和知觉三者是一致的，自己是知道自己在干什么的。

精神病患者就不一样了，他们的主观世界跟外界是分离自成一系的，知觉也跟正常人不一样，会有各种幻觉比如眼前闪烁奇怪图像，肚子无故剧痛等。他脑子里想的东西和做的事儿在外人看来匪夷所思，但他自己看来却顺理成章，甚至还有觉得别人都错了只有

自己正确的。间歇性精神病患者在恢复正常之后会对自己发病期间做的事儿一无所知，可见，他们的知觉、意识和行动三者是不统一的。换句话说，精神病患者是不知道自己有病的，更不会主动寻求治疗。你觉得他有精神病，他还说你有精神病呢。

神经症的分类大致上有神经衰弱、恐怖症、焦虑症、强迫症和疑病症几大类，这些症状从名字上大致上就能想象出大概是什么意思来啦。大家可以发现的是，这几种病症的倾向其实是普遍存在于我们生活中的。谁没个精力疲乏、失眠多梦的时候？谁没个害怕的东西？谁没个心灵交战、纠结困惑的时候？谁没个反复检查大门是否上锁的时候？谁又没个怀疑自己生病的时候？神经症就是这些倾向在人遇到重大刺激或者重大压力的时候增大增强从而影响人生活的现象。所以说只要配合接受正规治疗，主动减压，深挖病根，神经症是能治好的。

说到神经症的治疗，笔者建议如果确诊就最好到医院精神科治疗。但谁也不愿意背个精神病的名头不是？于是很多神经症患者都来找我们心理咨询师来治疗。尽管我们的霍妮、罗杰斯等前辈都治疗过神经症，但神经症其实并不是心理咨询的对象。心理咨询师并不是医生，对患者不能强迫做这做那，只能是提建议，还不能开处方药，所以治疗效果也不会多好。

有人可能会问了，抑郁症属于神经症吗？这个问题很难回答。尽管看上去那些患者的状态差不多，都是闷闷不乐、萎靡不振和悲观厌世的样子，大多数患者也都伴有神经衰弱和睡眠障碍。但其实抑郁症也有神经症性抑郁（心因性抑郁）、精神病性抑郁或内源性抑郁之分。神经症性的抑郁一般是由外界刺激引起的，通过心理疏导和行为矫治有可能得到缓解甚至治愈。而精神病性的抑郁症，因为很多都丧失了自知力，一般症状都更为严重，而且目前我们还没发现具体的发病机理，所以只能通过药物办法来控制发作。

笔者发现，最近几年似乎抑郁症和所谓的“拖延症”一样，成了一件很时髦、很值得骄傲的事了。我们在各类社交平台上会发现一些孩子在娇滴滴地说：“今天作业又写不完，头疼，我的抑郁症要犯啦！”好多“网红”也都喜欢说自己有抑郁症，以便引来别人的同情。但实际上呢？他们跟真正的抑郁症没有半点关系。

对患者来说，身患心理疾病是一件非常痛苦的事。我们正常人很难理解，一个真正的抑郁症患者每天、每小时、每一秒都要忍着身心的剧痛活下去，这得需要多么大的精神勇气。当他们在社交网站上看到那些对抑郁症的调侃之词时，又该承受怎样的委屈。更为严重的是，当“抑郁症”成为流行概念，假的抑郁症走红之后，真正的抑郁患者就有可能被人嘲讽说“不就是个抑郁症吗，有什么大不了的”。罹患疾病本身已经很不幸，被人嘲讽就更为不幸了。

还是让疾病的归疾病，社会的归社会吧。

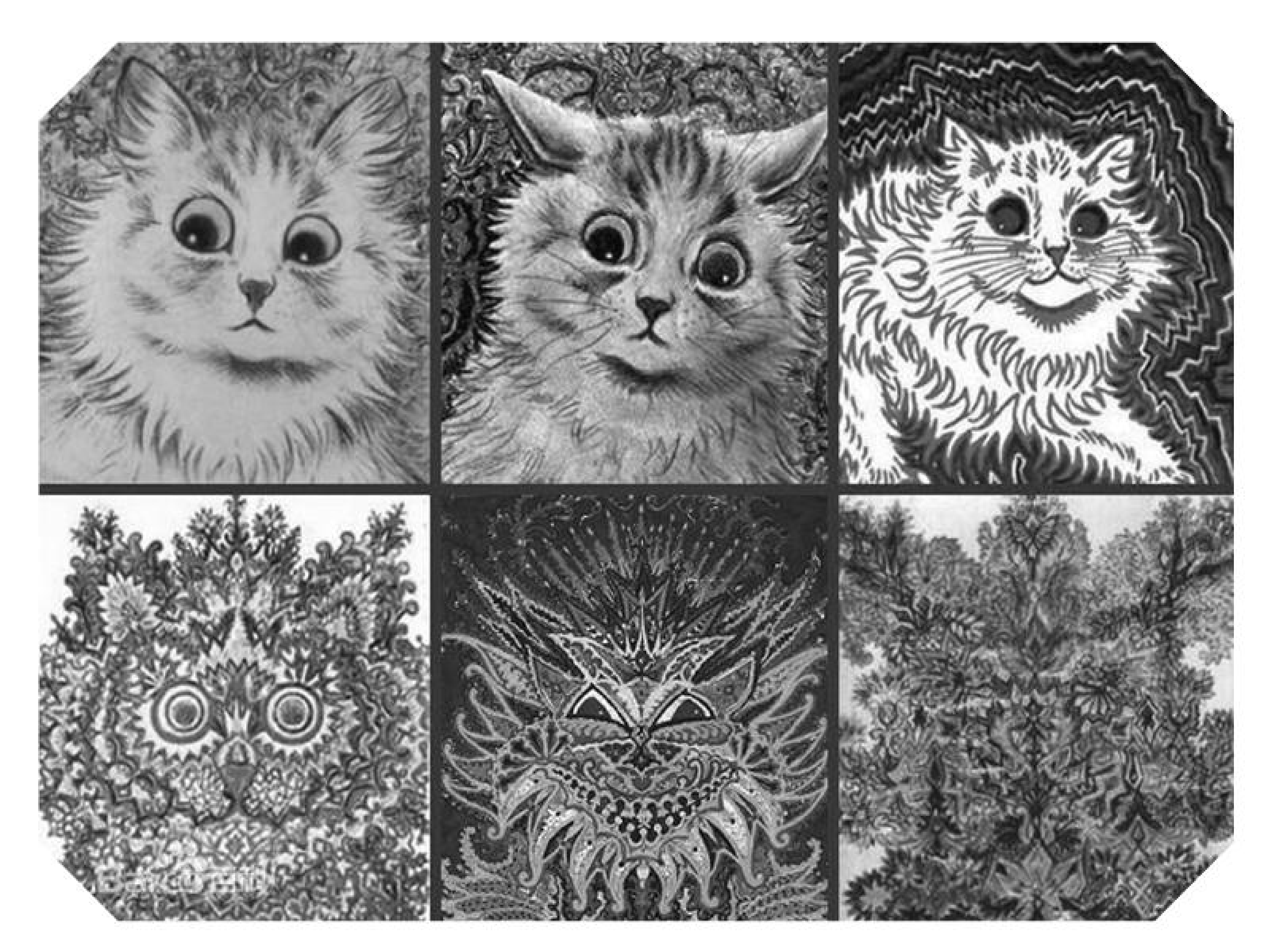
生活中所说的“神经病”，十之八九是说精神病，也有更难听的称呼，就是“疯子”。在古代，人们不知道精神病患者是生病了，往往归为鬼怪作祟，治疗上也多半是找巫婆神汉作法，或者像中世纪欧洲那样直接当成巫婆烧掉。直到现在，人类对精神病的成因还是众说纷纭，有的归为遗传因素，有的认为是脑组织有探测不到的损伤，精神分析学派往往认为是患者潜意识不受控制的发作，行为主义学派则认为是行为的抑制机制被打乱，人本主义学派认为是需要得不到满足……总之各大门派的说法也是各不相同。

精神病的发作机理也很难说清楚，有人一生下来精神就有问题，有人长期压抑精神崩溃成了精神病，有人受到重大刺激患上精神病，还有人大脑受创伤才患上精神病，甚至还有人是什么也没发生，一觉醒来变精神病的。可以说精神病这东西是羚羊挂角——无迹可循的。

前面说过，精神病患者是不知道自己患有精神病的——岂止是

不知道自己患有精神病，大部分还都认为自己比别人更清醒呢。那个段子“自从得了精神病，整个人都精神多了”并不是完全笑谈，至少临床上许多内向的人在患上精神病之后变得容光焕发。鲁迅先生的《狂人日记》有许多隐喻，这里放下不谈。这个小说说白了讲的就是一个精神病患者的精神世界。这个患者（即“我”）有严重的被迫害妄想，他狂热地相信所有人包括自己的哥哥都想把他吃掉，所有人说的话办的事再有道理再为他好，都是在害他。用心理学上的术语说，此人的知行意是不统一的。

英国有位伟大的画家叫路易斯·韦恩（Louis Wain），他最擅长的就是画猫。他笔下的猫高贵、典雅，而且透着灵气，深受人们喜爱，他还曾一度当选英国爱猫者协会主席。就是这样一位艺术家后来却罹患了精神分裂症，于是，他笔下的猫也就变得诡异起来。他笔下的这种“万花筒猫”后来成为珍稀收藏品，价值不菲。



从正常人到患上精神病，韦恩笔下猫的变化

一直以来全世界都没有特别统一的精神病诊断标准。在我们国家，一般采用郭念锋教授提出的精神病诊断三原则：主观世界与客观世界相一致原则、心理活动内在协调性原则、人格相对稳定性

原则。

主客观世界相一致原则我们说过了，从这条原则可以有两个重要推论，即精神病患者的两大特征：一是丧失自知力，二是出现幻觉。特别是后者是临床上判断的重要标准。如果一个人跟你绘声绘色地描述自己昨天看到了上帝，甚至连上帝穿对襟羊皮小袄，头上裹羊肚白毛巾，留长长的山羊胡都看得清清楚楚，还一口伦敦音倍儿有面子——如果这人不是在说相声，基本就能肯定他是患上精神病了。

心理活动内在协调性是什么意思呢？说白了就是你遇到高兴事儿了就要高兴，遇到倒霉事儿了就要伤心，生气了就要拍桌子，郁闷了就要抽烟——好吧，抽烟有害健康，也可以选择发呆。如果一个人他儿子被汽车轧死了，他还在家里炒七八个菜吃得倍儿香，完了还让牙套到藕眼里，这人要不是谦哥他爹准是精神病患者。

人格相对稳定性原则也好理解，一个人的脾气性格道德水平基本上是稳定的。如果有一天一个老实内向的人突然变得油嘴滑舌到处扯淡，或者一个花花公子突然变得坐怀不乱性冷淡，这就要考虑他们是不是换上了精神病了。当然，后一种人还可能要从生理方面找原因。

精神病的诊断标准在这三套大原则基础上主要依据症状来看，可以参考美国出的《精神疾病诊断与统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*，DSM），现在已经出到了第五版。这里就不一一列出症状了，有兴趣的朋友可以自行百度。临床上诊断精神病是有一套极其严格的测试标准和过程的，有许多专用的测量仪器和量表，非常正规和科学。想要把一个正常人诊断成精神病来逃脱罪责或者挟私报复基本上是很难的。这方面因为主要归精神医学所以我接触得也不多，最多是用过几次明尼苏达多相个性测试量表（简称 MMPI），有兴趣的话可以从网上下载一个测一下，看自己是否有精神病倾向。

精神病同样分很多种，我们常见的一般都是精神分裂症。所谓精神分裂，并不是说患者的意识分成两个（这种叫“多人格”或者“人格分裂”），主要还是指患者的知行意的不统一。精神分裂症按照症状分为许多种，可以说是五花八门，无奇不有。光是妄想症一种就有关系妄想、被害妄想、疑病妄想等。

患上精神病的患者，一定要去正规的精神病医院接受治疗。即使现在治疗技术比以前先进了许多，但大体上的思路仍然是药物抑制患者思维为主，行为矫正为辅。从根本上治疗精神病，目前来说很难，只能有待脑分子物理学技术的进步了。

最后我们要说的是“人格障碍”。本书开头我们就说过，所谓人格，是一个人在性格、脾气诸方面表现出来的一个整体的、恒定的印象。所以我们所说的人格障碍则是这样一类精神障碍，患者并没有明显的症状，自知力也正常。但是他们在某一类特定问题上却又与绝大多数人不同，而且固执得无可救药。所以我们正常人认为他们的人格中有这样或者那样的缺陷，这些缺陷使得他们遇到特定问题时会发生难以想象的后果。神经症和精神病患者最多祸害自己或者家人，人格障碍者则可能祸害全社会。比如，心理学家认为希特勒就是一个典型的具有反社会型人格障碍的人，很难想象一个正常人会把杀害成百万的人当成正确的事情，但在希特勒那里却是天经地义的。当然了，脱离具体的社会文化氛围，也很难解释这一现象。

人格障碍的判别标准其实也不是恒常不变的，很多事情在当时觉得是大逆不道的，说不定后人就会觉得很正常。不管是在西方还是在中国，古代都曾经把“左撇子”当成疾病。现在英语当中“右边”和“正确”是同一个词“right”，就是这种偏见的遗留。现代心理学证明，左撇子不但不是病，习惯用左手的人在右脑发育和形象思维上还要大大优于那些习惯用右手的人。

同性恋也曾经在很长一段时期里被认为是一种异常人格，在很

多宗教的经文中都有着禁止同性恋的规定。不过进入现代社会以来，人们开始认识到同性恋和异性恋一样，也是正常人格的一种，不应该被歧视和践踏。1973 年，美国心理学协会和美国精神医学会就已经将同性恋行为从疾病分类系统中去除。1990 年 5 月 17 日，世界卫生组织也把同性恋从精神病名单中去掉。到了 2001 年，我国第三版《中国精神障碍分类与诊断标准》也对同性恋进行了重新定义，从精神疾病名单中正式剔除了。

实际上，人格障碍的倾向也是普遍存在于每个人身上的，每个人或多或少也都存在一些暴力、虐待、性错乱、反社会之类的心理倾向，只是绝大多数时候在自己心理当中并不占主流。除了偶尔发个小牢骚，还会继续埋头工作之中。然而，一旦这些东西占了主流，就变成人格障碍了。有一些研究表明，重刑期的罪犯之中人格障碍者的存在比例是相当高的。这是另一个话题了，以后有时间再说。

总之，无论是神经症还是精神病患者，都应该到正规医院诊所接受治疗，千万不要自己乱琢磨乱吃药。而对人格障碍者来说，最好的办法还是修身养性，早日克服不良心态，洗心革面，重新做人……



心理测量者

题记：心理学若不立足于实验与测量上，决不能够有自然科学之准确。

——J. M. 卡特尔

在前一章中我们说到，精神疾病患者和正常人之间并没有一个确切的界限，即使是专家级的心理咨询师也没办法只看一眼就知道一个人到底有没有精神疾病。那么我们该如何分辨患者和正常人呢？主要有两种方式，一种当然就是观察法啦，不但包括观察他的外表也包括他的衣着、体态、表情变化和行为特征等，再加以综合分析。第二种方式嘛，就是使用心理测量。

心理测量是跟心理学相关的一门辅助科学，不过在它的发展早期却有着相对独立的发展轨迹，因此也可以说心理测量学本身也是一门科学。如果从英国统计学家弗朗西斯·高尔顿（Francis Galton）在 1884 年搞的“人类测量实验室”算起，心理测量学也已经有 130 多年的历史了。我们不妨一起来回顾一下那些曾经为心理测量做出过卓越贡献的前辈们。

英国人高尔顿被认为是心理测量学的开创者，但其实他的生涯跟心理学交集很少，甚至他都很难算作是心理学家。他在心理测验方面的成就很大程度上要归功于他的好友 J. M. 卡特尔——后者才是真正的心理学家，我们之前在讲到桑代克时也提到过他。

高尔顿除了是一位探险家、统计学家、博物学家之外，还有一重身份：查尔斯·达尔文的表弟——没错，就是那个发现了进化论的达尔文。可能是因为这一层关系的存在，他是达尔文遗传和变异学说的忠实拥趸，他最重要的研究“优生学”也和表哥的学说息息相关。

更缺切点说，高尔顿关注的领域主要是“为什么同样是人类，每个人的能力却相差许多”。在高尔顿看来，引起人类的能力差异原因无非就两个，遗传和变异。那么除了那些不可预测的随机变异之外，只需要控制好父母的“能力”和“特征”，完全可以生育出拥有自己期望能力的孩子。这样用类似控制牲畜育种的方式生育几代之后，所有的人类不就都是通过选育产生的“超人”了吗？高尔顿为自己的大胆想象兴奋不已，并且把这种全新的学说命名为了“优生学（Eugenics）”。

先不去考虑高尔顿学说中的道德问题，我们也能发现这里面有一个大大的问题：人类的能力差异该怎么表达和称量出来呢？有一些很好办，比如体重、身高、视力、听力、嗅觉……但是人生而为人，最重要的部分乃是思维能力，这又该怎么测量呢？为了“优生学”的下一步发展，高尔顿不得不去发明出一些可以用来对人进行测试的“工具”。

高尔顿开创的第一种工具叫“自由联想”，简单来说就是主持测量的人（称“主试”）给被测量的人（称“被试”）一张图片或者一个词，要求他在最快时间里说出自己脑海中呈现的事物或者词语。比如说主试说“太阳”，被试说“月亮”；主试说“星星”，被试说“天空”等。有时候主试还会要求被试通过一个词联想出一串的词，比如太阳—月亮—月饼—烧饼—驴肉—阿胶……通过自由联想法，主试就可以了解到被试大致上的知识范围、爱好、表达能力甚至情绪等。这种心理测量工具后来得到了精神分析学派心理学大师荣格

的重视，用它解决了许多问题。

高尔顿开创的第二种工具叫“问卷调查”，这种东西我们今天在网上也很常见，通常在一次新的互联网公司开创初期用到。高尔顿的做法和现代的调查问卷大同小异。大致上他是把一些关于被试者心理方面的问题做成一个个含有若干个答案可以选择的问卷，通过分析被试填写的答案来测量出被试的心理状态。

其实这两种工具本身并不复杂，高尔顿的可贵之处在于他作为一位统计学家，指出了怎样去分析测量得来的数据：哪些情况的数据是无效的、哪些数据可以取中位数、应该怎样分析所有被试的心理规律……总之，高尔顿给后人留下的是一整个心理测量学体系。高尔顿运用自己在搞的“人类测量实验室”，共收集了 9337 位男女的详细资料，为人类个体差异研究提供了大量数据。他的优生学理论到现在也早已被大众所接受，不过他给人类“计划育种”以培养超人的计划，却因为违背普遍的人性而失败了……

高尔顿发明的心理测量工具虽然已经能够得出一些简单的结论，但是在 20 世纪初的心理学家们，特别是“数字控”看来，他的测量结果是很粗糙、很不严谨的。这时候一种新的测量工具出现了：心理测量表。

心理量表和高尔顿的心理问卷有一些相似之处，大多数也是通过给被试发卷回答问题，并且打分，最后通过某种方式统计结果的方式进行测量，不过现代成型的心理量表要经过无数次的修订，还要更新常模，验证不同群体的信效度等，在严谨性、精确性和专业性上都远不是高尔顿的问卷可以比拟的。

最早的心理测评量表叫“比奈 - 西蒙智力量表”，这个名字大多数读者都会觉得很陌生，不过由它衍生出的一个词确实我们再熟悉不过，这个词就是“智商”（简称 IQ）。在我们的印象中，智商高就代表一个人聪明，智商低就代表一个人比较笨拙，那么智商到底是

怎么回事呢？我们还是要从这个“比奈 - 西蒙智力测验”说起。

阿尔弗雷德・比奈（Alfred Binet）是一位法国的实验心理学家，不过他感兴趣的研究方向是人类的智力。我们都知道，人和人之间的智力差异是客观存在的，但是这种差异该怎么用客观的数值表达出来呢？毕竟智力表现的领域实在太多了，如观察力、记忆力、想象力、创造力、分析判断能力、思维能力、应变能力和推理能力等，或者说，一个正常人的智力到底应该是什么样的呢？

在经过了对被试们大量的测验之后，1905 年比奈和他的助手西奥多・西蒙一起做出来了世界上第一份智力测验量表，也是有史以来第一份科学的心理测试量表——比奈 - 西蒙智力量表。这个量表考虑到了智力的各种应用：比如看一串数字然后复述，比如根据他人指令做出动作，比如根据一段话选择合适的词填空……归根结底，它所考查的三个重点内容分别是短期记忆力、推理能力以及语言能力。

如果你参加过公务员考试，做过“行政能力测试”的题目，回头再看就会发现很多考题的内核和智力测验非常相似。原因很简单，这种题目本身就包含着对智力的考察，借鉴一下智力测验的内容也很正常。当然它们之间也有许多不同的地方，比如说智力测验一般不会包括“知识储备量”的考察，而且会包括许多非文字题目。

1908 年，比奈和西蒙又发布了“比奈 - 西蒙智力量表”的第一个修改版，除了增加了几个题目之外，最大的改进在于他们把所有的题目按照被试的年龄进行分组，3~18 岁的未成年人每个年龄段都会有一个标准分（CA），用被试自己的得分（MA）除以该年龄段的标准分，然后再乘以 100，得到的数字就叫“智商（IQ）”。

比如说一个 12 岁的孩子，测出的得分是 65，查一下 12 岁年龄组的标准分是 60，那么他的智商就是 65/60 × 100=109。

德国心理学家斯特恩 (William Stern) 首先提出了这个用“比率”来计算智商的概念，后来被美国心理学家特曼 (Lewis Terman)

与比奈 - 西蒙 (Binet-Simon) 在智力测验的史丹福修正方案（1916）中采用，他们根据这套测验的结果，将一般人的平均智商定为 100，而正常人的智商大多在 85~115 之间。

也就是说，如果你有 110 左右的智商就算得上一个聪明人了；如果能达到 140 以上，差不多就称得上天才了。毕竟，微软集团的创始人比尔・盖茨智商也不过在 140 左右。不过人的智商并不是一成不变的，如果一个人在 12 岁时的得分是 65，过了两年之后，14 岁时测验得分依然是 65，因为 14 岁年龄组的标准分增加了，这个孩子的智商衰退了？不一定，也有可能是因为他小时候智商发展过快，后来趋近于正常了而已。或许这就是三国时代孔融说的“小时了了，大未必佳”的真相吧！

比奈 - 西蒙智力量表在 1911 年又推出了一个新的版本，这次增加了成年组的测验项目，对 18 岁以上的人使用。之后这个完整版本的量表获得了他们本人都意想不到的成功，很快就被翻译成了多种语言流传世界各国，甚至有了许许多多的改编版本。其中有一些直到现在还被广泛运用到学校、幼儿园、疗养院和孤儿院等儿童教育和扶助领域。

在智力量表发展成熟之后，心理学家们试着把这种编制量表的做法运用到了其他心理学领域。比如说心理健康，比如说人格构成，比如说是不是有精神病，比如说是否适合从事某一项特定的工作……心理学家们是如此地勤奋，以至于现在已经有了我们数都数不清的量表。心理量表也渗透进了我们生活的方方面面。

除了我刚才提到的公务员考试中“行政能力测试”部分的智力测验，很多公司企业和事业单位在员工入职时、大学生入学时甚至罪犯入监时，往往都要做一套“卡特尔 16 种人格因素问卷（16PF）”，以便确定被试者的性格特征，以便管理者对他们采用不同的对待措施。

当然，每一份心理量表都不是随随便便编制出来的，智力量表背后必然是有相关的智力理论的支撑。各种人格量表也是一样，有时候理论提出者自己也会根据自己的理论来编制对应的量表。

当你感觉自己有心理问题，去找心理咨询师寻求帮助时，往往会被要求做一份“症状自评量表 SCL-90”，作为世界上最著名的心理健康量表，将帮助你从十个方面了解和认知自己的心理健康程度。专门用来区分正常人和精神病人的量表也有，它叫作“MMPI 明尼苏达多项人格测试”，可以从九个方面来测试一个人的人格健全和精神健康程度。

不过这里要着重强调一句：所有的心理学量表，包括智力测验都必须在专业心理咨询师的指导下使用！这是因为心理测试过程中，需要心理咨询师来控制过程和氛围，排除环境变量；有时会用到一些专业性的工具，只有心理咨询师才能操作。在测试完以后，也需要由专业心理咨询师来解读结果。

另外，还有一些心理测试是不用量表的，比如“投射测验”，要求被试画一棵大树，或者用喜欢的颜色把图画填满，从中分析被试的性格。这种测试更是要求必须有多年从业经验的心理咨询师才可以做。

读完本书的朋友，请绝对绝对不要自己去网上下载一个自己都看不懂的量表拿回来自己胡乱做一通，然后发现自己的人格、智力或者心理健康存在着重大缺陷，从而对自己的现实生活产生影响。尤其是青少年，认知、思维模式还没有定型，对很多量表中体现的问题都会很敏感甚至放大，如果负面东西在做的过程中得到一个强化，而青少年正是喜欢给自己贴标签的时候，一旦给自己贴上一个诸如“弱智”“抑郁”“强迫症”甚至“精神病”的标签，就很难从中走出来了。当然，那些在网上做了一份假的智力量表得了高分就自信心爆棚觉得自己是网络小说中的“龙傲天”附体的那些人，就随他们去吧……



心理咨询

题记：使人开心只是心理咨询的前奏曲，而使人成长才是心理咨询的主旋律。

本书的最后一节，我们来聊聊心理咨询吧。

在很多人看来，心理咨询始终笼罩着一层神秘色彩。一方面，它不像医生诊治疾病那样能让外行一眼就看出技术功底，也没有血肉淋漓的手术场面，甚至连药都不能开。心理咨询师完全就靠一张嘴皮子把人“忽悠”得掏钱，而且收费还不低，他们凭什么？另一方面，我们在观看《心理访谈》之类电视节目时又会觉得心理咨询师的能力不可思议，甚至近似魔法。他们可以通过三两句话就让一个刚刚还在寻死觅活的年轻人变得开心笑了起来。

其实心理咨询师既不是骗钱的大忽悠，也不是神奇不可思议的魔法师，他们也和其他任何职业一样，也是一门靠技术挣钱养家的劳动者，仅此而已。换个身份，心理咨询师们看到程序员能够敲上几下键盘就做出一个巧妙的程序，也会觉得不可思议。我们觉得心理咨询师神秘，是因为对他们缺乏了解。

首先我们要弄明白，到底什么是心理咨询（counseling）。在汉语当中，所谓“咨询”，意思就是找人询问问题或者征求意见。在英语中，counsel（动词）这个词有商讨、劝告、征求意见、寻求信息等意思。counseling 作为 counsel 的动名词，也有着咨询的含义。

所以说，心理咨询就是指受过训练的心理咨询者（counselor）和来访者（client）之间的一种职业关系，前者运用自己掌握的心理学知识和技能来解决后者的问题，并且收取一定的费用。

那么心理咨询的目的是什么呢？当然是收费啦！毕竟心理学界的鼻祖级人物弗洛伊德有一句名言：**“任何免费的心理咨询，对来访者都是有害无益的。”**——当然，他没说对心理咨询师更是如此。这并不是开玩笑，弗洛伊德之所以这样说，是因为他发现当来访者不付费时，他们自己往往也在内心深处对心理咨询师的建议提不起重视来，也很难有真正的动力来解决自己心理上遇到的困扰，真正改变自己目前的心理状况。

很多人都需要通过“付费”这个过程来给自己带来动力：不花钱的跑道不愿意跑，办了健身年卡才会天天去；不花钱的网络课程不愿意听，非得是花了学费才觉得不听课太亏；自己的一箱子书懒得看，非得是花钱从图书馆借来的书才愿意读……正是因为人的这种“劣根性”，让心理咨询费本身也有了一定的心理矫正作用。

好吧，从本质上说，心理咨询的真正目的在于通过一些有意义的咨询过程，解决来访者在情绪、人际关系等方面的问题，帮助来访者理解和澄清其生活观点，学会达到自己确定的生活目标。

美国著名心理学家、人本主义心理学的代表人物之一，当然也是现代心理咨询的大宗师罗杰斯（Rogers）将心理咨询看成是一种帮助他人的过程，强调人际关系在咨询中的重要性，相信人可以通过对自己的重新认识达到自我改变。在这个过程中，心理咨询师和来访者在人格上是平等的，既不是纯粹的金钱与消费关系，更不是上司在“训导”下级。所以来访者既不能把自己置于“消费者就是上帝”的高位上，也不能把心理咨询师看作是“救世主”，化身成为唯唯诺诺的“病人”或者“信徒”，他们两方都应该做到不卑不亢。

归结起来，心理咨询本质上有三大特征：（1）心理咨询的卷入者为咨询者和来访者；（2）心理咨询是咨询者协助来访者解决问题的过程;（3）心理咨询的目的是维护心理健康,发展个人潜能。因此，我们就可以为心理咨询作出这样的解释：心理咨询是指咨询者协助来访者解决各类心理问题以维护心理健康、发展个人潜能的过程。

那么什么样的人适合当心理咨询师呢？首先必须经过专业的心理咨询师训练和学习，拥有国家颁发的心理咨询师职业资格证书。除此之外，在个人素质方面也有一些要求。美国学者盖（Guy）认为，一名有效的咨询者必须具备以下特征：（1）对人具有强烈的兴趣，充满好奇心并喜欢探究；（2）善于倾听；（3）善于沟通，喜欢与别人交流；（4）有同理心，善于理解别人；（5）有较强的情感洞察力，善于处理各种情感问题；（6）有内省能力，善于在心理咨询的过程中把握自己；（7）宽容，有能力控制自己的不满情绪；（8）幽默，可以发现生活中积极有趣的一面。

在上一章我们说到了，心理咨询的主要对象是那些出现了心理困扰的正常人，或者说处于心理亚健康状态的人群。如果已经被诊断为神经症或者精神病患者，我们心理咨询师是一定会把他拒之门外的，给多少钱也不行，因为这是原则问题。

除此之外，对于那些心理咨询的来访者也有一些要求。浙江大学心理学专业博士生导师马建青老师认为，来访者最好具备以下几个条件：（1）具有一定的智力基础；（2）咨询内容以心因性问题尤其是与心理社会因素有关的各种适应不良、情绪调节问题、心理教育与发展问题等为佳;（3）人格基本健全;（4）有较强的咨询动机;（5）有交流能力;（6）对咨询有一定的信任度。

不过，心理咨询在刚刚出现时并不像现在这样有着完备的理论和规则。这个行业能够发展到现在这样在人类社会中有着巨大影响力，既是因为心理学理论本身的不断发展进步，也是一代代心理咨

询师们不断试错的成果。

心理咨询业的源头之一是古老的催眠术。作为传统巫术的一部分，“催眠术”可谓源远流长。我国古代的“祝由术”，民间所谓的“跳大神”等民间迷信活动均含有催眠术的成分。不过最早被记录在案的催眠术起源于 18 世纪的欧洲。1775 年，一位名叫麦斯麦尔（Franz Anton Mesmer）的奥地利医生在法国巴黎展示了自己高超的催眠技巧：他用一块磁铁作为催眠工具，用所谓“生物磁力”给病人治疗心理疾病，实际上是通过催眠暗示让病人昏迷沉睡。

1842 年，苏格兰医生布雷德（James Braid）对该现象发生了兴趣，并且经过反复的试验论证，正式提出“催眠（hypnosis）”一词，并对催眠现象作了科学的解释——对象被催眠跟所谓“地球磁力”无关，而是受到了某种心理上的暗示，他把这种因为催眠而进入的睡眠状态叫作“神经性睡眠”。

1878 年，法国医师夏尔科（他也是弗洛伊德的恩师）在一次学术会议上把催眠术纳入了心理治疗学的范畴，主张运用催眠术和交谈方法来治疗歇斯底里症（癔症）。这也让跟随他学习临床精神医学的弗洛伊德深受启发并且在其职业生涯早期开始运用催眠的方式治疗精神疾病。不过很快他就发现，催眠术的最大作用是让来访者（患者）真正打开心扉倾诉自己深藏在内心里的“潜意识”，而精神医师需要做的，是在倾听来访者的基础上们，分析出他精神疾病的来源所在。催眠术只是起到了一个“渠道”作用，并不能真正解决问题，更何况，并不是所有患者都能进入催眠状态，于是他最终放弃了催眠术。

前文中我们曾讲到过弗洛伊德发展出精神分析学说的经过，这里不多赘述。精神分析心理学强调精神医师和患者的沟通和交流，他们对某一名患者的治疗过程经常长达数年之久，他们之间的交流互动也就慢慢在欧洲大陆上发展出了心理咨询的雏形。

美国的心理咨询业有另一个来源，即兴起于 19 世纪末 20 世纪初的职业咨询与指导运动。工业革命的进程大大提高了经营者对劳动者素质的选择性要求，同时失业、对未来的迷惘、对个体不尊重所带来的危机等促进了职业指导的兴起与发展。职业指导的目的在于根据个体的智力水平、能力、兴趣和气质等心理因素选择合适的工作，提高生产效率。毫无疑问，职业咨询师们需要拥有一定的社会学和心理学知识，于是开始有人请求职业咨询师帮助他们解决自己遇到的心理问题——事实上职业问题和心理问题本来就是不可分割的。于是心理咨询业的行业范式在一次次职业咨询和指导过程中慢慢固定了下来，直到有一天很多职业咨询师宣布自己改行成了心理咨询师。

美国第一位正式的临床心理学家（还无法称为心理咨询师）是赖特纳・韦特默（Lightner Witmer），他是“心理学之父”冯特的弟子，跟随后者学到了全套科学心理学的基础知识和方法论，回到美国后他主持建立了属于自己的实验心理学实验室。

不过韦特默身上离经叛道的一面很快显现了出来。当时的心理学界普遍认为当时心理学只是初生阶段，不适合运用于临床实践，以一般成人为主要研究对象的“内容心理学”也不适合用于儿童心理研究上。韦特默没有理会亲友和同行们的劝告，积极参与了宾夕法尼亚州低能儿童培训学校的工作，并且在 1896 年创建了第一个心理诊所（psychologic clinic），也是世界上第一个儿童指导诊所，这也是临床心理学产生的标志。

领先时代一步可以让人成为人人羡慕的成功者，但是领先时代两步就很可能被当成疯子。客观上说，在 19 世纪末心理学的初生阶段，还仅仅局限于对某种心理学元素进行研究的心理学理论确实不足以支撑临床心理学的实践应用——甚至当时连准确获知来访者的心理状态都无法办到，因为心理测量学还没发展起来，所以韦特

默的成就在很长时间里都不为心理学界承认。不过他的工作为咨询心理学的诞生打下了坚实基础，也为解决儿童心理问题做出了贡献。

从 1930 年开始，卡特尔（R. B. Cattell）的个别差异和心理测验的科学研究带动了以整个人格为对象的心理咨询，其中包括职业、人格、情感、家庭与健康等方面。20 世纪 30 年代后期，职业指导、心理测量和社会教育逐渐融为一体，同时在荣格等长期从事精神疾病临床治疗的精神分析学派心理学家的推动下，心理咨询才成为一个热门的词汇。

当然，心理咨询行业的兴起与发展也离不开当时的时代背景。在欧洲，法西斯当权的意大利和希特勒的纳粹德国频频发动对外战争，并且最终激化为第二次世界大战；在美国，自 1929 年开始的大规模经济萧条让每一名公民前所未有地需要心灵抚慰。于是到 20 世纪 40 年代“二战”激战正酣时，心理咨询行业反而呈现出一片繁荣景象。

1938 年，心理学家 E. G. 威廉森（E. G. Williamson）首次明确提出了心理咨询的概念，并且把心理咨询从心理治疗当中分割了出来，成为一门独立学科。心理治疗（psychotherapy）是对有心理疾病的人进行的以改正其行为、情感和想法为目的的过程。而心理咨询（counseling）则是咨询师协助来访者解决心理问题以维护心理健康、发展个人潜能的一个过程。

正如前文所说，心理咨询与心理治疗最大的区别在于服务的对象和面对的问题不同。心理咨询面对的是普通人群，即来访者不具有经验临床诊断的心理疾病。心理治疗则侧重为具有经临床诊断患有心理疾病的人群服务。

与此同时，咨询心理学也终于取得了主流心理学家的承认。1946 年，美国心理学会设立咨询与指导分支。1951 年更名为咨询心理学分会（Association of Counseling Psychology，ACP）。当时

规定：咨询心理学的目的是研究教育、就业和个人适应中的心理问题。1953 年，美国心理学会咨询心理学分会规定了正式的心理咨询专家培养标准，后来成为教育训练委员会研究生院博士课程培养计划的认定标准。同年，美国心理学会伦理基准委员会公布了 APA 伦理纲领。1955 年，美国心理学会开始正式颁发心理咨询专家执照。从此心理咨询师作为一个被广泛承认的行业走进了社会大众的视野。

不仅有关心理咨询的各种理论在不断成熟，有关心理咨询的法案和伦理规范也在不断完善。1961 年，美国人事与辅导学会公布了心理咨询者的道德规范条例，那些有违职业道德的心理咨询行业从业者将受到社会舆论的谴责，严重地会被直接吊销职业资格。同时，随着人们普遍开始接受心理咨询的收费标准，心理咨询师的职业化也慢慢成为现实。

不知你想过没有，为什么要特别对心理咨询师的伦理道德进行规范呢？因为心理咨询这个行业，很久以前确实是伦理道德沦陷的重灾区。并不是心理咨询师们普遍道德低下，而是诱惑实在是太多了。

不知道大家还记不记得最早开始用谈话治疗歇斯底里症，后来启发了弗洛伊德的那位精神医师约瑟夫·布洛伊尔？可以说，他用谈话方法成功治愈女病人安娜·欧的案例开创了心理咨询的历史之后，却又有了一个尴尬的后续：女病人爱上了他。不是普通的爱恋，是不依不饶、誓要追求到天涯海角的那种“骚扰型”追求。还好布洛伊尔是一个高尚的人，一个脱离了低级趣味的人，他为了躲避女病人，最后宣布退出了精神治疗领域。

要知道，心理上的痛苦比肉体上的痛苦要难熬得多，对于饱受心理问题煎熬的来访者来说，心理咨询师无异于是一根救命稻草。特别是咨询过程中，优秀的心理咨询师还会使用共情的办法来帮助

来访者解决问题。于是在来访者的心目中，咨询师的形象往往会变得既伟大又亲切，既技艺高超又温暖人心，成为最完美的人格化身。这个时候，如果心理咨询师持身不正，利用这种信赖感和依靠感，稍微暗示一下来访者，往往就能轻而易举得到金钱的馈赠，甚至异性来访者的以身相许。也有一些咨询师在心理咨询当时不要求金钱或者美色，而是在来访者潜意识中植入一些心理暗示，咨询结束后再和来访者交往。

所以，为了心理咨询这个行业的长远发展，从源头上杜绝心理咨询师陷入道德困境才是正当的选择。双方发生联系必须在心理咨询的情境下进行，双方在咨询过程中说的话、做的事都必须记录在案。而且在心理咨询关系解除之后，不能再发生任何联系，哪怕是平常一起吃个饭严格来说都是不允许的。

进入网络时代之后，又出现了网上心理咨询，甚至还有不见面、不视频只靠打字给人做心理咨询的。这其中当然也省略了正规心理咨询中必备的许多步骤和工具，甚至心理量表也没办法在心理咨询师指导下填写。这样的所谓“心理咨询”，我们用脚趾头想一下就知道是完全不靠谱的。

我国的心理咨询是从 20 世纪 80 年代开始得到重视，进入新世纪以后以前所未有的速度迅猛发展，并朝着规范化和职业化的道路前进。现在心理咨询在我国已经不算什么新鲜事物了，即使是三四线城市大街上也总能看到一些心理咨询室的广告牌。在学校、调解中心、监狱、戒毒所等特殊场所配备一定量的心理咨询师也已经成为常用举措。不过，和欧美国家心理咨询的普及程度相比，心理咨询在我国要走的路还有很远。

参考文献

[1] 理查德·格里格，菲利普·津巴多 . 心理学与生活 [M]. 王垒，王甦，译 . 北京：人民邮电出版社，2003.

[2] 西格蒙德·弗洛伊德 . 梦的解析 [M]. 周艳红，胡惠君，译 . 上海：上海三联书店出版社，2008.

[3] 西格蒙德·弗洛伊德 . 性学三论 [M]. 徐胤，译 . 杭州：浙江文艺出版社，2015.

[4] 戴维·迈尔斯 . 社会心理学（第八版）[M]. 张智勇，乐国安，侯玉波，译 . 北京：人民邮电出版社，2008.

[5] 卡尔·古斯塔夫·荣格 . 荣格自传：回忆，梦，思考 [M]. 杨德友，刘国彬，译 . 沈阳：辽宁人民出版社，1988.

[6] 莫顿·亨特 . 心理学的故事 [M]. 寒川子，张积模，译 . 西安：陕西师范大学出版社，2013.

[7] 埃德温·波林 . 实验心理学史 [M]. 高觉敷，译 . 北京：商务印书馆，1981.

[8] 卡伦·霍妮 . 我们内心的冲突 [M]. 王作虹，译 . 贵阳：贵州人民出版社，2004.

[9] 让·皮亚杰 . 发生认识论原理 [M]. 王宪钿，译 . 北京：商务印书馆，1981.

[10] 王金道，刘勇，郭念锋 . 临床疾病心理学 [M]. 北京：北京师范大学出版社，1994.

后　记

尽管我从小学二年级开始就迷上了读书，不过直到 2016 年 9 月为止，从未想过自己也可以写一本书。

一方面是因为自己性情疏懒，曾经有过好几番写小说的想法，最终都只挖了坑没能填上；另一方面也是因为自己缺少一技之长，读的书虽然很多也很杂，但大多数情况下都只满足于看看故事、懂个皮毛而已。

我有一个习惯，读完一本书之后就会在微博和微信上面写一篇一两百字概括性的小书评或者说读后感，这样我去翻翻微博就能知道自己这一年读过哪些书了。2016年是我读科普作品比较多的年份，到 9 月的时候就已经读了十余本。一时兴起，就去写了一篇总结帖，发到了知乎。

万万没想到，帖子发出去两天以后居然收到了清华大学出版社编辑刘杨的一封私信，询问我是不是愿意也来写一部科普作品。“清华大学”这一金字招牌让我有一些受宠若惊，又隐约意识到这可能会是一个让自己一举成名升职加薪走向人生巅峰的好机会，于是立刻加了这位编辑的微信。

这时候我方才发现，有一个最重要的问题：科普作品，我能写点什么呢？

我所理解的“科普”，并不仅仅是把科学文化知识用通俗的语言讲给读者听，更是作者在把自己的理解和认知倾诉给全世界的过

程。那么，这就需要科普作品的作者本人对自己所写的领域做到十分熟稔，在自己的大脑中对自己写的领域有一番既独到又普适于大众的理解。

对我来说，这个领域是什么呢？数来数去也只剩下自己目前工作中正在从事的心理学了。尽管我自己并不是心理学专业的科班出身，不过工作之后的自学和日常实践，让我对心理学还算有一番自己的认识。

领域确定下来了,那么又该怎么写呢？我想到了一个取巧的办法。

在我读过的科普作品中，最喜欢的莫过于曹天元老师（capo）写于 2005 年的《上帝掷骰子吗：量子物理史话》。作者用通俗易懂又不乏幽默风趣的语言把本来挺深奥的前沿物理知识讲得既好懂又好看，而且还顺带着把物理学的历史复习了一遍，中间更穿插着物理学大牛们的逸闻趣事，把一个个原来课本里的老头子们写得有血有肉。

那么我能不能照着曹天元老师这部书的风格样式，写一部适合普通人读的心理学史话呢？这个想法从脑海里一出现，我就兴奋地不能自已。于是赶紧同刘杨编辑沟通，把自己的想法说了一遍。刘杨听完之后也很兴奋，因为这个领域目前国内还没人写过，我这本书写出来没准能火！

在最初的策划中，我想的是用武侠小说中的侠客们来比喻那些历史上的著名心理学家，把他们的辩驳论战也写得像是江湖血战。不过很快就发现我的笔力并不足以支撑这样对真实历史改动太大的写法，而比较适合按部就班一样把心理学的历史讲述一遍，于是就有了现在这部书的框架。

在我和刘杨编辑最初商定的协议中，我需要在三个月内把书稿写出来。但是等我开始写以后才发现，自己所知的心理学知识，在写书的时候完全不够用。毕竟你要想给别人一桶水，自己的知识储

备至少也要有一缸水。于是我只得一边写作，一边开始了读书充电之旅。在这本书写完的时候，我几乎算是把心理学史重新学了一遍。

这本书能够一路写完，最想感谢的就是我的编辑刘杨先生。是他鼓励之前从未曾写过书的我下决定动笔，也是他帮我完善了书的各种细节设定以及写法，当然最关键的是他还忍受了我的拖延症晚期——因为我把书稿写完的时候整整往后推了 3 个月。

作为一个非专业人士，我很害怕本书会有一些科学事实上的疏漏和错讹。幸好，我有一位可爱的专业助理，她就是北京师范大学心理学研究生王静怡同学。她帮我认真地把全书从头到尾梳理了一遍，指出了许多和事实不符或者已经不符合最新心理学理论的问题。在这里向她表示诚挚的感谢。

在本书写完之后，处于感恩和崇敬，我找到了曹天元老师，央求他为本书写一篇序言。毕竟我能写出这本书，很大程度上借鉴了他大作的写法。没想到他不但爽快答应了，而且还在读完全书后用专业的科普眼光为我挑了好几处缺点和问题。我对他的感激难以言表，只好在这里表示最诚挚的感谢。

在写作过程中，我还把一些自己感觉不错的桥段发到了自己的微博和微信公众号上，没想到竟然得到了不少人的转发和点赞。尤其是我的好友和兄长马伯庸先生，科普作家韩雪涛老师和刘夙老师的点评对我的影响和帮助非常大，在这里也向他们表示感谢！

感谢我的老婆大人孙丽女士，为了让我安心写书，她承包了家务劳动并且照顾两个孩子，而且还在我写到半途想要放弃时鼓励我坚持下去，没有你的包容我很难完成这本书。

最后，感谢愿意读完本书的各位读者！鞠躬！

安晓良

2017 年 4 月 15 日

版权声明

本书所有图片均为作者本人提供；其中部分图片源自网络。在出版过程中，为保证图片准确地反映作者所描述的内容，部分插图做了少量改动和修饰。

因为时间和精力有限，作者和出版社无法一一核实并联系图片的著作权人。如有对这些图片主张版权者，请持所据，联系清华大学出版社版权部或本书编辑，我们将按惯例给付稿酬。联系电话：010-62770175 转 4138，刘杨，邮箱 tupliuy@163.com。

清华大学出版社

2017 年 5 月